

كتاب المعجزات

بالعلاج النباتي

Recueil

des expériences concernant la médication à base des plantes

Belgacem Nasri

بالقاسم الناصري



دار الجيد

BELGASEM NASRI

بالقاسم الناصري



كتاب المبرّيات بالعلاج النباتي

RECUEIL DES EXPERIENCES
CONCERNANT LA MEDICATION
A BASE DES PLANTES

دار الجيد

الدكمة الصحية الخالدة

- لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهيّه، وامضغ جيداً... وقبل أن تنام اعرض نفسك على الخلاء⁽¹⁾ ... فإذا استعملت هذا استغنيت عن الطب.
- توقّوا البرد في أوله⁽²⁾ ... وتلقّوه في آخره⁽³⁾ ، فإنه يفعل في الأبدان كفعله في الأشجار: أوله يحرق... وآخره يورّق.
- الطبائع أربع: الدم هو عبد، وربما قتل العبد سيّده... والريح وهو عدو إذا سدّدت له باباً أتاكَ من آخر... والبلغم وهو ملك يدارى... والحرّة⁽⁴⁾ وهي الأرض إذا رجفت رجفت بمن عليها.

الإمام علي بن أبي طالب

La Sage Règle Sanitaire

- Ne t'assoies à table que lorsque tu as faim, et quitte-la lorsque ton envie t'y retient encore, Mastique bien... et avant de te coucher passe aux toilettes. Respecte ces règles et tu te passeras des médecins.
- Protège-toi du froid à ses débuts (en automne) et y expose-toi à ses fins (en printemps), car ses effets sur les corps humains sont pareils à ses effets sur les plantes; à ses débuts il brûle et à ses fins il fleurit les arbres.
- Les caractères sont au nombre de quatre: Le sang, est un domestique qui peut tuer son maître... Le vent est un ennemi qui vous attaque par où il lui semble... Faites attention aux expectorations... La fièvre comme la terre, lorsqu'elle tremble détruit tout.

Al - Imam ALI BEN ABI TALEB

(1) الخلاء: أي استفرغ الغائط قبل أن تنام، كي لا تجتمع في البطن الحار والبار والحي والميت.
(2) أوله: يقصد به برد الخريف لأن برد الخريف يحرق البدن بالزكام وكذلك يذهب بأوراق الأشجار.
(3) آخره: يقصد به برد الربيع لأنه منعش للنفس والبدن وكذلك مورّق ومزهر للنبات والأشجار.
(4) الحرّة: وهي الحمى وكانوا يسمّونها «أم ملدم» لأنها إذا رجفت تهد البدن هدأً وربما قتلت.

المقدمة

مساهمة مني في إثراء الموسوعة الصحيّة النباتيّة أدرجت هذا الكتاب باللغتين العربيّة والفرنسيّة واخترت له إسمًا: «كتاب المجربات بالعلاج النباتي».

ويختص بالعلاج المباشر لجميع أعضاء الجسد من الرأس إلى القدم، والوصفات المناسبة بالنباتات الطيّبة وكيفية استعمالها. ويحتوي كذلك على خصائص أمراض النساء (أمراض الحيض) وعلاج الأمراض الجلديّة، وبعض وصفات للتجميل الطبيعي.

وهو يختص بالعلاج المباشر للعضو الجسدي المرتب حسب الترتيب البدني للإنسان...

وقد انطلقت الفكرة لدي لما لاحظته من إهتمام متزايد لدى الناس ورجوعهم إلى الاستعمال بالعلاج النباتي، وعجز الطب الكيميائي لمقاومة العديد من الأمراض المُحدّثة والقديمة.

Introduction

En guise de participation de ma part à l'enrichissement de l'encyclopédie de la Médecine végétale; j'ai fait ce travail bilingue et je lui ai choisi le nom de «Recueil Des Expériences».

Son but se veut le traitement direct de tous les organes du corps humain de la tête au talon et les remèdes végétaux correspondant ainsi que la méthode de son application. Il s'occupe aussi des maladies féminines se rapportant à la menstruation ainsi que les maladies dermatologiques et quelques règles de l'esthétique naturelle.

Ce livre est conçu pour traiter directement l'organe atteint selon sa composition organique.

Et cette idée s'est développée chez-moi d'après les constatations que j'ai faites de nos jours du retour à la médecine végétale, et de l'incapacité de la Médecine chimique à traiter la plupart des maladies anciennes et nouvelles.

كما إن الكتب في هذا المجال قد تعددت وتنوّعت وفيها ما يكفي لعلاج بعض الأمراض بشكل ميسّر وفيها ما يستحقّ الدرس والبحث للاطمئنان كلياً للاستطبّاب بها. ولهذا ولأسباب أخرى ألّفت هذا السفر النباتي، واقتنيت للقارئ الكريم طرق ميسّرة وبلغة بسيطة يفهمها كل الناس وبكيفية مفصّلة لمُدّة العلاج، والكميّة المطلوبة اللازمة، وهو أول كتاب بهذه الأهميّة العلاجية.

المؤلف

Certes les livres dans ce domaine sont nombreux et variés, et on y trouve les traitements simplifiés et nécessaires pour une maladie quelconque, de même on y trouve des remèdes auxquels on n'est pas totalement confiant et leur adaptation nécessite encore des recherches approfondies.

Pour ces raisons et pour d'autres, je propose aux chers lecteurs ce livre conçu d'une manière aisée, efficace et compréhensible où la nature, la quantité et le mode d'emploi des médicaments végétaux ont été bien définis et c'est le premier livre auquel j'ai attaché tellement d'importance.

L'auteur

التوضيح

يحتوي هذا الكتاب على أكثر من 900 وصفة علاجية نباتية مستعملة للاستطباب بها حديثاً قد دَوَّنَهَا جل العلماء النباتيين، وأهل الاختصاص في المجال النباتي. وهذه الوصفات العلاجية تناسب مَن هو غير متخصص في ميدان الطب والصيدلة، وذلك إذا احترم القاعدة التطبيقية في استعمال العلاج حسب الوصفة المدونة في الكتاب. وقد ذكرت النباتات باسمها العربي والعامي والفرنسي والعلمي، وذلك تيسيراً للقارئ الكريم في تزويده بالمعرفة النباتية. كما أُلْفِتُ انتباه مستعملي هذا الكتاب أن المصابين بأمراض مزمنة يمكن أن يناسبهم العلاج المذكور فيه وذلك بعد استشارة الطبيب المباشر، مع مراعاة الاحتياطات اللازمة في كشف مردود الاستطباب النباتي.

Démonstration

Ce livre propose plus de 900 remèdes à base végétale utilisés pour les traitements de beaucoup de maladies prescrits par la totalité des savants, des végétalistes et des spécialistes en la matière.

Ces remèdes conviennent même aux non spécialistes en médecine et en pharmacie, à condition qu'ils respectent intégralement les règles d'administration telles qu'elles sont décrites dans cet ouvrage.

Les plantes utilisées ont été inscrites par leurs noms scientifiques, en arabe littéraire, en arabe parlé et en français, et cela rien que pour donner le maximum de connaissance végétale au lecteur.

L'attention des lecteurs utilisateurs du présent ouvrage est attirée au respect de l'avis des médecins traitant lorsqu'ils sont frappés des maladies de longue durée. Ils doivent évaluer les résultats immédiats de l'utilisation des plantes médicinales, et en cas de quoi s'abstenir.

وإني جعلت لكل علة عدة وصفات مختلفة لكي يحصل الشفاء في إحداهن لأن الأجساد تختلف عن بعضها. وخير ما ننصح به المريض أن يعالج بالنباتات والحشائش التي تنبت في بيئته ومحيطه لأن في ذلك الشفاء بعينه.

وختاماً يجب قراءة هذا الكتاب قراءة جيّدة.

بالقاسم الناصري

J'ai tenu à prescrire à chaque maladie plusieurs remèdes et ce dans le but de donner aux patients plus de chance de guérison, vu leur différence de constitution et je les incite à utiliser les plantes et les herbes de leur environnement et de ne pas les chercher ailleurs.

Enfin, ce livre doit être lu convenablement.

Belgasem Nasri

معرفة الطرق المختلفة في كيفية استحضار العلاج

المضغ:

تغلى القشور الجافة للثمار، أو الأغصان، أو الأوراق، أو الجذور، أو النبتة كلّها، كما تغلى الحبوب لمدة تتراوح بين 15 و 30 دقيقة والكمية تتراوح من 30 إلى 50 غراماً في 1 لتر من الماء عند الاستعمال الداخلي وتصل من 80 إلى 100 غرام في 1 لتر عند الاستعمال الخارجي.

المستحلب:

يحضر المستحلب عادة في وعاء بلّوري، وبالطرق المعروفة: يغلى 1 لتر من الماء ثم بعد غليه توضع فيه النبتة الخضراء أو الجافة حسب الوصفة، بمقدار 30 إلى 50 غراماً وتترك في ذلك الماء لمدة تتراوح بين 5-15 دقيقة. يشرب المستحلب عادة وعلى الأقل 3 مرّات في اليوم ولمدة 3 أسابيع، كما يحضر المستحلب من الأزهار والحبوب المهروسة.

Quelques Termes Que Vous Devez Connaître

DECOCTION:

On l'obtient en faisant bouillir les pulpes secs des fruits, ou les tiges, ou les feuilles, ou les racines ou toute la plante. La décoction des grains dure entre 15 à 30 minutes pour une quantité variant entre 30 à 50g dans 1 litre d'eau pour l'utilisation interne, et 80 à 100g dans 1 litre d'eau pour l'utilisation externe.

INFUSION:

On l'obtient généralement en mettant la plante fraîche ou sèche, dans 1 litre d'eau bouillante, à une quantité de 30 à 50g par litre et reste à infuser entre 5 à 15 minutes. L'utilisation de l'infusion est de 3 fois par jour et durant 3 semaines.

المنقوع:

تنقع النبتة كلها أو مزيج من النباتات في سائل بارد [ماء أو كحول] لمدة طويلة عادة وقد تدوم ليلة كاملة أو عدة أيام إلى أن نحصل على الطاقة العلاجية المخزونة في تلك النبتة.

العصير:

العصير لا يستخرج إلا من النبتة وهي خضراء، وبعدها تفرم قطعاً صغيرة وتدق في آنية خشبية أو بلورية ثم يوضع المحصول في عصارة وبعد تصفيته يحفظ في الثلاجة ليكون صالحاً لمدة طويلة.

الشراب:

الشراب هو عكس العصير، لأنه لا يستخرج إلا من طيبخ النبات الممزوج بالسكر والأفضل بالعسل.

ويمكن أن نصنع من ذلك الشراب «الملبس» وذلك باستمرار غلي المطبوخ النباتي حتى يصبح فاتراً متماسكاً. وبعد أن يجف يقطع قطعاً صغيرة متصلبة وتكون صالحة للاستعمال.

MACÉRATION:

On l'obtient en faisant tremper une plante, ou un mélange de plantes, à froid dans un liquide [eau ou alcool] pendant une durée généralement assez longue [une nuit complète, quelques jours] afin que le liquide en recueille le maximum de principes actifs.

JUS:

On l'obtient seulement de la plante fraîche qui doit être coupée en petits morceaux pour préparer un suc, et on conserve souvent le récipient dans le frigidaire pour une longue durée.

SIROP (BOISSON):

On l'obtient uniquement par une cuisson de la plante mélangée avec le sucre et de préférence avec le miel.

Ce sirop se transforme en comprimés si le liquide est bouilli jusqu'il soit sec.



معرفة الطرق المختلفة في كيفية استحضار العلاج

المرهم:

تؤخذ كمية من عصير النباتات الطبية ثم تغلى في دهن الصوف [ويسمى الودح Lanoline] أو شحم الخنزير، أو زبدة غير مملحة.

المسحوق:

يستخرج المسحوق من الأعشاب الطبية الجافة بعد دقها دقاً ناعماً في مهراس أو الخشب الصلب، وقد يضاف المسحوق إلى عصير الفواكه أو مع جرعة ماء، أو يمزج مع كمية من العسل أو الحليب عند العلاج.

POMMADE:

On prend une quantité de suc de la plante en la faisant bouillir dans une lanoline, ou dans la graisse du sanglier, ou dans du beurre non salé.

POUDRE:

On l'obtient en faisant écraser des plantes médicinales séchées, et pour les soins on peut ajouter la poudre aux jus de fruits, ou peut être mélangée avec de l'eau, du miel et du lait.



قسم الأمراض المختلفة

Partie des Maladies Diverses

1. فصل في علاج آلام الرأس

تظهر علامات وجع أو ألم الرأس (أو الصداع)، غالباً وبدون شك بصورة متفاوتة من شخص إلى آخر وقد تكون مزمنة. ويصيب الصداع جميع الناس في مختلف مراحل العمر حتى في سن الطفولة.

وهذا المرض يبدو للطب عقدة يصعب علاجها نهائياً أو القضاء عليها تماماً. وهي تنتج في أغلب الحالات عن عمل يومي مضني مشحون بالأعمال الصعبة التي ترهق البدن، مما يسبب توتراً ينتج عنه صداع في الرأس.

كما أن آلام الرأس يمكن أن تكون علامة لمرض عام في البدن أو بسبب وجع متركز في عضو من أعضاء الرأس، ولهذا لا يستطيع الطبيب تحديد السبب الرئيسي لوجع الرأس عند فحصه للمريض أول مرة، ولذلك يتعين على المريض تحديد موضع آلام رأسه وزمن حدوثها لمعرفة إن كانت صداعاً بسبب تقلب الطقس وخاصة في الخريف، أو صداعاً يدل على مرض عام في الجسم.

1 - Les Maux De Tête

DEFINITION : Le mal de tête ou céphalée, symptôme très fréquent, et sans doute celui qui varie le plus en qualité, intensité et durée d'un individu à un autre. Il survient à tout âge, même dans l'enfance.

C'est en outre, pour le corps médical, une source très complexe de remède. Dans la plupart des cas, le mal de tête n'est que la conséquence banale d'une journée de travail trop chargée, d'une émotion intense ou d'une colère reprimée.

Mais le mal de tête peut être le symptôme d'une maladie générale ou d'une pathologie spécifique des organes de la tête. C'est pourquoi le médecin ne prend jamais à la légère ce symptôme qui doit, lorsqu'il se répète, inciter ceux qui en



وقد أجريت عمليات مدققة ومعتمة لمعرفة السبب الرئيسي لألم الرأس وطبيعته لتعيين وصفة لازمة، لكن دون جدوى... !
فالطبيب يمكن أن يعطي المريض وصفة تناسبه. أمّا عند الإصابة بالشقيقة فإن الدراسات التي قامت بها المختبرات لتحديد السبب الرئيسي لهذا الألم، قد توصلت إلى القول بأنها لم تحصل على دلائل شافية، خاصة إذا كانت آلام الرأس مزمنة أو غير مصاحبة اضطرابات أخرى.

المناطق العضوية لآلام الرأس

قد تزيد التركيبة العضوية الخارجية من الإصابة بالصداع. وتلك الأعضاء مكونة من غلاف عضوي بأنسجة تغطي كامل جمجمة الرأس [الجلد، الأنسجة تحتية لجلدة الشعر، عضلات الرأس والأوردة].

والجدير بالذكر أن عظام الجمجمة والعروق التي تعبرها ليس لها أي اتصال بالأوجاع. أما داخل الجمجمة فالأعضاء المتسببة بآلام الرأس يمكن أن تكون شرايين المخ والجيوب الكبيرة للأوردة الدموية والسحايا والأعصاب الموجهة والوجهية واللسان البلعومي

souffrent, à le consulter au plus vite. Le patient facilitera considérablement le remède différentiel entre céphalée «automne» et céphalée due à une maladie, en décrivant précisément tous ses troubles.

Un interrogatoire minutieux et approfondi ne négligeant aucun détail sur l'apparition ou l'accentuation de la douleur et ses caractéristiques, est la condition primordiale d'un remède correct.

Ainsi le médecin pourra prescrire un traitement adéquat. Les analyses de laboratoire pour identifier l'origine de la migraine, sont toujours très difficiles à réaliser; il arrive souvent qu'elles ne fournissent pas de données suffisamment indicatives, surtout lorsque les maux de tête sont chroniques et non accompagnés d'autres troubles.

LES ORIGINES DES MAUX DE TÊTE

Les structures externes de la tête, dont la stimulation peut provoquer des céphalées, sont constituées par une épaisse membrane fibreuse qui recouvre le crâne (périoste crânien, la peau, le tissu sous-cutané, les muscles et les artères). En revanche, les os du crâne et les veines qui les traversent n'ont aucune relation

1 - فصل في علاج آلام الرأس

والأعصاب الثلاثة الأولى للمخ، كما أن آلام الرأس يمكن أن تكون أساساً بسبب آفة عينية، أنفية أذينية وآفة جيئية.

فالمعدات الممرضة والتي تسبب آلام الرأس هي في الغالب التقلص العضلي للجمجمة، أمراض العمود المخي، توسع وفرط نبضات الشرايين الخارجية والداخلية للجمجمة وتوسع الأوردة الكبيرة الجمجمة والانضغاط، والتهيج والتهاب الأنسجة العصبية الحسية للأعصاب المذكورة آنفاً [الأعصاب الأولى للمخ] كل تلك الأعضاء تشكل سبباً في الإصابة بالشقيقة.

1 - آلام الرأس الناتجة عن الإصابة بالبرد

العلاجات

وصفة علاجية بالزعرتر البري: تؤخذ من 2 إلى 3 فروع صغيرة من الزعرتر البري، وتستحلب في كأس ماء ساخن بدرجة الغليان، ثم يشرب في الحال.

avec la douleur. A l'intérieur de la bête crânienne, les structures des maux de tête à l'origine peuvent être: les artères cérébrales, les grands sinus veineux, les méninges (membranes qui enveloppent le cerveau et la moëlle épinière), le nerf trijumeau facial, glossopharyngien, et les trois premiers nerfs cervicaux. De même les maux de tête peuvent également être provoqués par des lésions oculaires, nasales, auriculaires et sinusiens.

Les mécanismes pathogènes de forme de maux de tête les plus courants sont les contractures des muscles du crâne, les pathologies de la colonne cervicale, la dilatation à l'intérieur du crâne (migraine), la dilatation des grandes veines intra-crâniennes, la compression, l'irritation et l'inflammation des fibres nerveuses sensibles des nerfs cités plus haut.

1 - Maux de Tête suite au Froid

LES REMÈDES

Avec Le Thym [Thymus Vulgaris]: Utilisez l'infusion de deux ou trois petites tiges du Thym dans un verre d'eau chaude, buvez-le à l'instant.

2 - آلام الرأس الناتجة عن التوتر العصبي

العلاجات

وصفة علاجية بالبسباس [الرازيانج]: تؤخذ ملعقة صغيرة من حبوب البسباس وتوضع في كأس ماء ساخن بدرجة الغليان وتستحلب لمدة 10 دقائق. تؤخذ 3 مرات في اليوم لمدة 5 أيام.

وصفة علاجية بالفليو [النعناع]: تؤخذ كأس من الماء المقطر من الفليو وتوضع في الثلاجة. وعندما يبرد يفرك شعر الرأس به، وتدهن الجبهة والرقبة 3 مرات في اليوم من 5 إلى 7 أيام.

وصفة علاجية بالترنجية [رعي الحمام]: تؤخذ في اليوم 3 كؤوس من مستحلب الترنجية لمدة 10 أيام.

2 - Maux de Tête suite à la Nervosité

LES REMÈDES

Avec Le Fenouil [Anethum Foeniculum]: Utilisez l'infusion d'une cuillère à thé des grains de fenouil dans un verre d'eau chaude. Prenez cette infusion 3 fois par jour pour 5 jours.

Avec La Menthe poivrée [Mentha Piperita]: Prenez un verre d'eau de Menthe Poivrée glacée pour l'utiliser en massage pour le front et le cou, 3 fois par jour pour 5 à 7 jours.

Avec La Verveine Odorante [Verbena Triphylla]: Prenez 3 tasses par jour de l'infusion de la Verveine Odorante pendant 10 jours.

3 - آلام الرأس الناتجة عن سوء الهضم

العلاجات

وصفة علاجية بحشيشة الملائكة: تؤخذ 10 غرامات من جذور حشيشة الملائكة المفرومة خضراء، أو جافة، ثم توضع في كأس كبير من الماء وتغلى على النار. وبعدها تترك 5 أو 10 دقائق لتتقع وتصفى، وتشرب مباشرة مرتين في اليوم لمدة 5 أو 7 أيام.

وصفة علاجية بالريحان: تؤخذ ملعقة كبيرة من الريحان وتغمر بكأس من الماء الساخن لتستحلب لمدة 5 دقائق. تصفى وتشرب مرتين في اليوم لمدة 5 أيام.

4 - آلام الرأس الناتجة عن اختلال وظائف الكبد

العلاجات

وصفة علاجية بالأقحوان: يستعمل شاياً من مستحلب أزهار الأقحوان الأبيض وذلك

3 - Maux de Tête suite à une Indigestion

LES REMÈDES

— Avec L'Angélique [Angelica Archangelica]: Prenez 10g des racines de l'Angélique vertes fraîches ou sèches; Faites la décoction dans un verre d'eau, et après l'avoir macérée pendant 5 à 10 minutes, buvez-le après filtration 2 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

— Avec Le Myrte [Myrtus Communis]: Faites tremper une cuillère à soupe de Myrte dans un verre d'eau chaude durant 5 minutes. Après filtration, prenez 2 fois par jour pour 5 jours.

4 - Maux de Tête suite aux Troubles du Foie

LES REMÈDES

— Avec La Marguerite des prés [Santhemum Leucanthemum]: Utilisez

بجعل ملعقة كبيرة من الأزهار [5 غرامات] في كأس من الماء الساخن. وبعد 10 دقائق يصفى ويشرب 3 مرات في اليوم لمدة 5 أيام.

5 - صداع الرأس

قال أبقرط الحكيم: لعلاج صداع الرأس مهما كان سببه يجب استعمال دواء الإسهال قبل كل شيء ثم يقع مباشرة العلاج.

العلاجات

وصفة علاجية بالشندقورة: إنَّ شَم أزهار الشندقورة، واستنشاق بخور أوراقها الجافة تسكّن آلام الصداع والشقيقة.

وصفة علاجية ممزوجة: تؤخذ ملعقة كبيرة من السينوج، وملعقتان من القرفة، وملعقتان من عود القرنفل، يسحق الجميع سحقاً ناعماً ويمزج بالعسل.

l'infusion de 5 grammes de fleurs de Marguerite des prés dans un verre d'eau chaude pour 10 minutes. Après filtrage, buvez 3 fois par jour pour 5 jours.

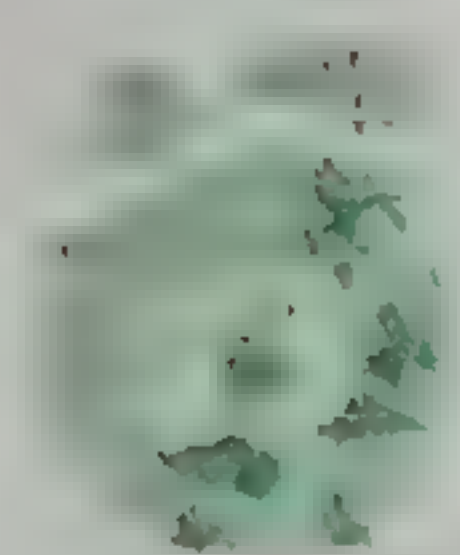
5 - Les Céphalées

Selon le sage Apocrate, avant les soins des Céphalées il faut exécuter une purge d'estomac.

LES REMÈDES

Avec Ivette Musquée [Ajuga Iva]: Sentir les fleurs de l'Ivette Musquée, et Inhaler de la fumée des feuilles sèches, calment les céphalées et les migraines.

Avec un Mélange De Plantes: Prenez une grande cuillère de la nigelle, deux grandes cuillères de la cannelle et deux grandes cuillères d'œillet (en tige), et écrasez-les en poudre, puis mélangez-les avec du miel.



الاستعمال

أولاً يدهن الرأس بماء الورد أو ماء الكافور وبعدها يوضع المعجون المذكور على الرأس لمدة ساعات، تكرر العملية مرتين في اليوم إذا كان الصداع شديداً والعلاج يوماً بيوم.

6 - آلام الشقيقة

مفهوم الشقيقة (عن الحكيم الفيلسوف ابن سينا)

مفهومها وأسبابها: وجع حاد في أحد جانبي الرأس؛ ويحددها جالينوس بأنها الساترة المتوسطة، وربما كان سببه من داخل القحف، وربما كان في الغشاء المجلل للقحف، وأكثر ما يكون في عضل الصدغ. وما كان خارجاً، فقد يبلغ حداً لا يحتمل للمس. وتكون المواد واصله إلى موضعه، إما من الأوردة والشرابين الخارجية، وإما من الدماغ نفسه وحجبه. وأكثر ما تكون الشقيقة تكون ذات أدوار: فتكون على الأغلب ناتجة عن الأخلاط: الأخلاط الحارة، أو الباردة أو عن رياح وبخارات. فتجد من البارد سكوناً بالتسخين وتمدداً قريباً.

MODE D'EMPLOI

En premier lieu, massez la tête avec de l'eau de fleurs ou l'eau de camphre. Puis mettez le mélange cité en haut sur la tête durant 3 heures. L'opération est répétée deux fois par jour si la migraine est très forte.

6 - Les Migraines

DEFINITION ET CAUSES: La migraine, très fréquente, est de cause inconnue.

Les douleurs sont probablement provoquées par une dilatation des artères cérébrales; En outre, il existe certainement un facteur héréditaire, car on observe souvent plusieurs cas de migraine dans une même famille. Selon de récentes études, certains cas de migraine sont imputables à une maladie héréditaire rare, la migraine hémiplegique familiale; le gène déficient a été localisé sur le chromosome 19. Par ailleurs, les crises sont déclenchées par différents facteurs, mais souvent le même chez un malade donné: stress ou, au contraire, détente physique, aliment particulier ou, au contraire, jeûne, manque ou excès de sommeil, bruit ou odeur, proximité des règles chez la femme. La grossesse et la prise de la pillule contraceptive peuvent augmenter ou diminuer la fréquence des crises selon les femmes.

ومن الحار سخونة باللمس وضربانا في الأصبع وراحة بالمبردات. كذلك فإن البارد يحس معه برود، والحار يحس معه بحرّ وذلك عند اشتداد الوجد.

عوارضها وعلاماتها: يمكن للشقيقة أن تظهر بأشكال مختلفة:

الشقيقة المصروفة أو المنشرة: وهي تظهر على شكل صداع يتصاعد تدريجياً ويدوم عدة ساعات، وحتى عدة أيام. وهو صداع نصفي يمتد إلى النصف الأيمن أو الأيسر من الجمجمة، على الأقل في بداية العارض، ويشعر المريض خلاله بنفض قوي أو خفقان وهنالك عوارض أخرى لهذا النوع من الشقيقة منها: اضطرابات في الهضم، دوّار، تقيؤ، عدم احتمال الضجة وصداع لدى القيام بمجهود جسدي.

الشقيقة العصبية: أي التي لها علاقة بالعين. ويسبق هذا النوع من الشقيقة علامات بصرية وعصبية منها: العُتمة ورؤية نقاط متألّئة داخل العين، قصر بصري نصفي أي عدم قدرة الشخص على الرؤية من الجانب الأيسر أو الأيمن للعين. في أنواع أخرى أيضاً تصاحب الشقيقة اضطرابات عصبية حادة منها: الدوار الشديد، شعور حاد بالتثمل، وفي حالات نادرة شلل نصفي.

SYMPTÔMES ET SIGNES: une migraine peut prendre plusieurs aspects.

La migraine dite connue: elle est la plus fréquente et comprend des crises de maux de tête qui s'installent progressivement, durent plusieurs heures, voire plusieurs jours, s'étendent à la moitié droite ou gauche du crâne (hémicrânie), au moins au début de la crise, et sont le plus souvent ressenties comme des pulsations. D'autres signes s'y associent: troubles digestifs (nausées, parfois vomissements), intolérance au bruit, exacerbation des maux de tête lors d'un effort physique.

La migraine ophtalmique: c'est une autre forme de migraine, dans laquelle les maux de tête sont précédés de signes neurologiques visuels: scotome scintillant (points lumineux perceptibles d'abord au centre du champ visuel puis jusqu'à sa périphérie); hémianopie latérale homonyme (impossibilité pour les deux yeux de voir à droite ou à gauche.)

Dans d'autres formes encore, la migraine s'accompagne de troubles neurologiques sévères: vertige, sensation diffuse de fourmillements, exceptionnellement hémiplégie.

إن تشخيص الشقيقة هو حسيّ بحث ولا يتطلب أي فحوصات طبية معينة.

ملاحظة

العلاجات

وصفة علاجية بالباذورج [الحبق]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة متوسطة من رؤوس الحبق المزهرة في فنجان من الماء الساخن حتى درجة الغليان ويترك لمدة 8 دقائق ثم يصفى ويحلى بالسكر ويشرب فنجان منه بعد كل وجبة طعام رئيسية.

يشرب من 2 إلى 5 قطرات ممزوجة بملعقة عسل صافي ثلاث مرات

باليوم.

وصفة علاجية بالبانونج: تؤخذ 5 إلى 10 من رؤوس البانونج المزهرة وتوضع في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، وتستحلب لمدة خمسة دقائق. يصفى بعدها ويحلى بالسكر ويشرب فنجان منه قبل الوجبات الرئيسية.

يشرب من 2 إلى 4 قطرات ممزوجة في ملعقة عسل صافي من مرتين

إلى ثلاث مرات باليوم.

REMARQUE

Le diagnostic d'une migraine est purement clinique et ne nécessite à priori aucun examen complémentaire.

LES REMÈDES

➤ Avec Le Basilic commun [Ocimum Basilicum]: Laissez infuser une cuillerée à dessert de sommités fleuries par tasse d'eau bouillante, pendant 8 minutes. Filtrez, sucrez, buvez une tasse après chaque repas principal (migraine digestive).

- Essence: Buvez 2 à 5 gouttes, mélangées avec une cuillerée à soupe de miel, 3 fois par jour.

➤ Avec La Camomille Romaine [Matricaria Chamomilla]: Infusez 5 à 10 têtes fleuries par tasse d'eau bouillante, pendant 5 minutes. Filtrez, sucrez et buvez une tasse avant les principaux repas.

- Essence: buvez 2 à 4 gouttes, mélangées avec une cuillère à soupe de miel. 2 ou 3 fois par jour.

وصفة علاجية بالخزامى: تترك لتستحلب مدة 10 دقائق بعدها يصفى ثم يحلى بالسكر ويشرب 3 فناجين باليوم ما بين الوجبات الرئيسية.

وصفة علاجية بالكاليبتوس [كالتوس]: توضع 3 إلى 4 أوراق (أو ملعقة طعام من الأوراق المفرومة) لكل فنجان من الماء. يغلى لمدة دقيقة، ثم يترك ليستحلب مدة 10 دقائق. يصفى بعدها ويحلى بالسكر أو بالعسل، ويشرب منه في اليوم 3 إلى 5 فناجين. **الزيت الأساسي:** تمزج قطرتان إلى خمس قطرات من الزيت الأساسي للكاليبتوس مع ملعقة طعام عسل ويشرب ذلك المقدار مرتين أو ثلاث مرات باليوم.

وصفة علاجية بالمرزنجوش [المردقوش]: - مستحلب: توضع ملعقة صغيرة من النبتة المفرومة لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، ثم يصفى ويحلى بالسكر أو بعسل البرتقال، ثم يشرب فنجانان إلى ثلاثة فناجين في اليوم. - **بروح المرزنجوش:** تمزج 3 إلى 4 قطرات في ملعقة طعام عسل البرتقال وتشرب ملعقتان إلى 3 ملاعق منه في اليوم.

Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]: Faites infuser une cuillerée à dessert de fleurs de lavande par tasse d'eau bouillante, pendant 10 minutes. Filtrez, sucrez et buvez 3 tasses par jour entre les repas.

Avec l'Eucalyptus [Eucalyptus Globulus]: Faites infuser 3 à 4 feuilles (ou une cuillère à soupe de feuilles hachées) par tasse d'eau bouillante pendant une minute et infusez 10 minutes, filtrez, sucrez avec du miel ou du sucre et buvez 3 à 5 tasses par jour.

- **Huile essentielle:** Mélangez 2 à 5 gouttes de l'huile d'eucalyptus avec une cuillerée à soupe de miel, et buvez 2 ou 3 fois par jour.

Avec la Marjolaine [Origanum Marjorana]: - **Infusion:** Laissez infuser une cuillerée à dessert de plantes coupées pour une tasse d'eau bouillante, pendant 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

- **Essence:** buvez 3 ou 4 gouttes mélangées avec une cuillerée à soupe de miel, 2 ou 3 fois par jour.

وصفة علاجية بالترنجان [حبق ترنجاني أو مفرحة القلب]: توضع ملعقة صغيرة من الرؤوس المزهرة أو الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق. يصفى بعدها المستحلب ثم يحلى بالسكر. ويشرب فنجانان أو ثلاثة فناجين في اليوم. (هذه الوصفة لعلاج الشقيقة المتأية عن سوء الهضم).

وصفة علاجية بالنعناع: توضع ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 5 دقائق. يصفى بعدها، ثم يحلى بالسكر. يشرب فنجانان إلى ثلاثة فناجين في اليوم بين الوجبات الرئيسية.

نصيحة: إن شرب المستحلب في الليل، يسبب الأرق للأشخاص ذوي الأحاسيس المرفهة.

علاج: تمزج قطرتان إلى خمس قطرات لكل ملعقة طعام عسل الإكليل، تشرب منه 3 ملاعق في اليوم.

وصفة علاجية بالبرتقال الحلو (البردقان): - مستحلب الأزهار: توضع ملعقة طعام من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، يصفى بعدها، ثم يحلى بالسكر، ويشرب فنجانان إلى ثلاثة فناجين في اليوم.

Avec le Mélisse [Melissa Officinalis]: Faites une infusion d'une cuillerée à dessert de sommités fleuries ou de feuilles de la plante par tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez, et buvez 2 à 3 tasses par jour. (pour améliorer la migraine due à la mauvaise digestion)

Avec la Menthe Poivrée [Mentha Piperita]: Laissez infuser une cuillerée à dessert de feuilles, par tasse d'eau bouillante, pendant 5 minutes. Filtrez, sucrez et buvez 2 à 3 tasses par jour entre les repas.

CONSEIL

L'emploi de cette infusion la nuit, peut empêcher le sommeil.

et buvez 2 à 5 gouttes, en potion ou mélangée une cuillère à soupe de miel, 3 fois par jour.

Avec L'Oranger doux [Citrus Auranteim]: Faites une infusion d'une cuillerée à soupe de fleurs par une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 2 ou 3 tasses par jour.

وصفة علاجية بالأوراق: توضع من 3 إلى 4 أوراق البرتقال الحلو لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب لمدة 15 دقيقة، ثم يصفى ويحلى بالسكر ويشرب فنجانان إلى 3 فناجين في اليوم. يمكن إضافة 10 قطرات من ماء زهر البرتقال لكل فنجان.

وصفة علاجية بإكليل الجبل [كليل]: توضع ملعقة صغيرة من الأوراق أو الأزهار، لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، يصفى بعدها ويحلى بالسكر، ويشرب فنجان قبل أو بعد كل وجبة رئيسية.

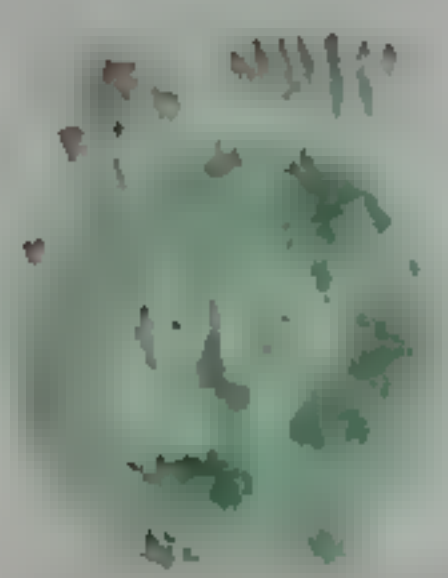
وصفة علاجية بالزيزفون [زيتون عطري]: - مستحلب الأوراق: توضع 5 غرامات من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن حتى درجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، يصفى بعدها ثم يحلى بالسكر ويشرب فنجانان في اليوم، ومن الأفضل بعد كل وجبة رئيسية. - مستحلب أزهار الزيزفون وأزهار البرتقال: يوضع مقدار 20 إلى 30 غراما لكل لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان (مقدار غرامين لكل فنجان) تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، تصفى بعدها وتحلى بالسكر، ويشرب فنجانان إلى أربعة فناجين في اليوم.

- Infusion des feuilles: Infusez 3 à 4 feuilles d'oranger doux par une tasse d'eau bouillante, pendant 15 minutes. Filtrez, sucrez et buvez 2 ou 3 tasses par jour. On peut y ajouter 10 gouttes d'eau de fleurs d'oranger pour chaque tasse.

Avec le Romarin [Rosmarinus Officinalis]: Infusez une cuillerée à dessert de feuilles ou fleurs du romarin par tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez une tasse avant ou après les repas.

Avec le Tilleul [Tilia Sylvestris]: - Infusion des feuilles: Faites une infusion de 5 grammes de feuilles pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 2 tasses par jour (de préférence une tasse après chaque repas principal.)

- Infusion de fleurs de tilleul et de fleurs d'oranger: Mettez 20 à 30g par litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 2 à 4 tasses par jour.



وصفة علاجية «حمام القدمين» (لآلام الشقيقة التي تكون خارج الرأس): تحضّر سطل من الماء البارد ومثلّه من الماء الساخن. توضع القدمان أولاً ولمدة 5 دقائق في الماء الساخن، وبعدها مباشرة في الماء البارد لمدة 10 ثواني 3 مرات في اليوم.

علاجات أخرى للشقيقة

نقع الأرجل بمقدار 100 غرام من مسحوق بذور الخردل الأسود لكل 7 ليترات من الماء الساخن بدرجة الغليان. ويستعمل هذا الحمام (حمام القدمين) مرة واحدة مساءً في اليوم مباشرة.

توضع نصف لمونة على كل صدغ، 3 إلى 5 مرات في اليوم.

توضع صلبة من أوراق الكرنب الغضة المهروسة على الجبين أو على الصدغين، 3 مرات في اليوم.

توضع حبرة طين على الجبين مرتين في اليوم.

توضع على الجبين قطعة نحاس لمدة تتراوح من 10 إلى 30 دقيقة، وذلك مرتين في اليوم. (يسمى هذا العلاج «علاج فلزي»).

➤ Avec le Bain de Pieds (pour les migraines externes): Préparez 2 seaux d'eau (un froid, un chaud). Mettez les pieds dans le seau chaud pendant 5 minutes, puis directement plongez-les dans le seau froid pour 10 secondes; et ceci 3 fois par jour.

Autres Remèdes pour la Migraine

Bain de pieds avec 100g de grains de poudre noire de moutarde dans 7 litres d'eau chaude, une fois chaque nuit avant de dormir.

Tranches de citron sur les tempes 3 à 5 fois durant la journée.

Cataplasme de feuilles de chou fraîches et hâchées, 3 fois par jour, sur le front ou sur les tempes.

Emplâtre d'argile sur le front, 2 fois par jour

Application, pendant 10 à 30 minutes, d'un objet en cuivre sur le front 2 fois par jour (c'est la métallothérapie).

وصفات قديمة

الوصفة الأولى: تغلى عروق عشبة قثاء الحمار مع أوراق عشبة شجرة مريم (افستين) في كمية من زيت الزيتون والماء.

يصفى المطبوخ ثم يدهن الرأس بذلك الزيت، وبعدها توضع ضميدة من ذلك المطبوخ على الرأس لمدة نصف ساعة مرة في الأسبوع.

الاستعمال

الوصفة الثانية: يمزج القمام وأزهار الخزامى بكمية متساوية، مع قليل من القرنفل والحناء، ثم يعجن الجميع بماء زهر دافىء.

يدهن به كامل الرأس كل يوم مرة لمدة 7 أيام متتالية. (تنفع هذه الوصفة لعلاج الشقيقة المزمنة).

الاستعمال

الوصفة الثالثة: سنا مكى 10 غرامات، قرنفل 10 غرامات، بسباسة 10 غرامات، أنيسون 10 غرامات، مر 5 غرامات، شواشي ورد 5 غرامات، زعفران 3 غرامات، مسك غرامان يسحق الجميع، ويمزج بالعسل.

Recettes Anciennes

Première Recette: Faites bouillir une quantité égale des racines de citrouille et de feuilles d'absinthe dans l'huile d'olive et de l'eau.

MODE

D'EMPLOI

Filtrez l'huile et l'utilisez en friction sur le cuir chevelu, puis appliquez la pâte des racines et des feuilles sur la tête comme un emplâtre pour une 1/2 heure, une fois par semaine.

Deuxième Recette: Prenez de quantité égale: des fleurs de pouliot (gammam en Tunisie). Prenez de la lavande avec un peu du clou de girofle et du henné. Mélangez-les dans l'eau tiède du fleur d'oranger. (Et

MODE

D'EMPLOI

Frictionnez la tête une fois par jour durant 7 jours. (Et ceci pour la migraine chronique).

Troisième Recette: 10g de séné, 10g de clou de girofle, 10g de miacis, 10g d'anis vert, 5g de myrrhe, 5g de tête fleurie de rose sèche, 3g de safran, 2g de musk. Mélangez-les avec une quantité de miel.



١. فصل في علاج آلام الرأس

تؤخذ ملعقة طعام مرة في اليوم حتى تنتهي الكمية.

الاستعمال

— الوصفة الرابعة: يخلط شحم الحنظل بالحناء والكبابة ويعجن بالخل محلولاً فيه الأشق
ونصر.

يدهن به الجبين والصدغين ومواضع الألم من الرأس.

الاستعمال

— الوصفة الخامسة: ينقع الشونيز (السينوج) في الخل لمدة 15 يوماً.

يستعمل سعوطاً، قطرتين في الأنف 3 مرات في اليوم. تنقي الرأس
من الأوجاع والشقيقة.

الاستعمال

MODE

D'EMPLOI

Mangez une cuillerée à soupe une fois par jour.

🌿 Quatrième Recette: Faites un mélange du fruit de citrullus clocynthis et du henné avec une macération par le vinaigre, de la gomme ammoniacque et de l'aloès vera.

MODE

D'EMPLOI

En friction sur le front, les tempes et sur les points douloureux de la tête.

🌿 Cinquième Recette: Macérez une quantité de poudre de nigelle dans du vinaigre pendant 15 jours.

MODE

D'EMPLOI

(en gouttes nasales) 2 gouttes 3 fois par jour. soulagent la migraine et les douleurs de la tête.

2 - فصل في علاج امراض الدماغ

1 - الصرع أو داء النقطه

مفهومه: هو داءٌ يتميز بترددٍ مزمنٍ للتفريغ الكهربائي (فعاليات عنيفة) في الجسم، من خلافاً فشرة الدماغ العصبية.

عوارضه: تظهر هذه الفعاليات العنيفة من خلال:

- **أزمة كبيرة:** تبدأ بغيبوبة كاملة واختلاجات تدوم من 5 إلى 10 دقائق. تبدأ هذه الأزمة العنيفة بصرخةٍ ثم سقطةٍ وتمرّ بثلاث مراحل:
- إنقباض عنيف لكامل الجسم، مصحوب بعضّة اللسان.
- اهتزازات وتشنّجات عنيفة فجائية.
- تنفّسٍ صاخبٍ يرافقه أحياناً تسرّب البول.
- وبعدها لا يتذكر المريض شيئاً من هذه الأزمة.

2 - Les Maladies Du Cerveau

1 - L'Épilepsie

DÉFINITION: C'est une affection caractérisée par la répétition chronique des décharges (activations brutales) des cellules nerveuses du cortex cérébral.

SYMPTÔMES: Ces activations brutales sont essentiellement représentées par le grand mal et le petit mal.

Le grand mal se caractérise par une crise marquée d'une perte de connaissance totale et des convulsions qui durent de 5 à 10 minutes. Après un début brutal, signalé par un cri puis une chute, la crise se déroule en 3 phases:

• Une contraction intense de tout le corps suivie d'une morsure de la langue.

• Convulsions et secousses brusques.

• Respiration bruyante avec parfois une perte d'urines.

Le malade ne garde aucun souvenir de cette crise.

شركة رضى



92202-607713

بيع للعموم : 000

أزمة صغيرة: تسمى أيضاً «غياب» وهي تصيب عامة الطفل من عمر 4 إلى 6 سنوات وتختفي عند سن البلوغ. فالمريض الفتي يفقد الوعي فجأة ولمدة ثوانٍ، لا يتحرك، لا يجيب على الأسئلة، ونظره يصبح جامداً ثابتاً. ما من سقطة (كما في الأزمة الكبيرة) ولا صرخة. وتكاد هذه الأزمة تمر دون ملاحظتها.

العلاجات

وصفة علاجية بالناعمة المخزنية: يشرب مستحلب 6 أوراق من الناعمة في فنجان، 3 مرات في اليوم، بعد الأكل بساعة لمدة 21 يوماً.

وصفة علاجية بأزهار البرتقال الحلو: يشرب كأس ماء زهر البرتقال الحلو المحلى بالعسل الصافي مرتين في اليوم لمدة 15 يوماً.

وصفة علاجية بالليمون: اشرب كأس عصير بعد الوجبات الرئيسية مرتين في اليوم لمدة طويلة.

- Le petit mal, le plus fréquent appelé «absence», débute généralement entre 4 et 6 ans et disparaît à la puberté. Le jeune malade perd brusquement conscience quelques secondes, ne bouge plus, ne répond pas aux questions et son regard reste fixe. Il n'y a pas de chute et la crise peut passer inaperçue.

LES REMÈDES

- Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Préparez une infusion avec 6 feuilles de sauge par tasse, 3 fois par jour 1 heure après le repas et ceci durant 21 jours.
- Avec Les Fleurs D'Oranger Doux [Citrus Aurantium]: Buvez une tasse de l'eau de fleurs d'oranger doux, mélangée avec du miel, 2 fois par jour pendant 15 jours.
- Avec Le Citronnier [Citrus Limonum]: Buvez une tasse du jus de citron, après les repas 2 fois par jour pendant une longue durée.

لا يلائم هذا العلاج المصابين بقرحة المعدة أو الذين لديهم إفراط في الحموضة.

ملاحظة

وصفة علاجية بالثوم: إنَّ أكل الثوم مطبوخاً (بإدمان) يقوِّي المجموع العصبي وينفي

الصرع. يقشر الثوم وتوضع فصوص الثوم في قارورة زيت الزيتون الصافي لمدة 15 يوماً، وبعدما يؤكل ذلك الثوم بالخبز والزيت صباحاً، كما يؤكل في السلطة، فإنه نافع. يستمر العلاج مدة طويلة.

وصفة علاجية بإكليل الجبل: تُنقع حفنة من الأوراق في لتر من الخل الأبيض المعتق لمدة يومين ثم يصفى. يشرب نصف فنجان مرتين في اليوم ولمدة طويلة.

2. ضعف الذاكرة

مفهومه: يكون ضعف الذاكرة على نوعين: الفجوة وفقدان الذاكرة كلياً.

REMARQUE

Ce remède ne convient pas à ceux qui souffrent d'un ulcère ou d'une gastrite à l'estomac.

➤ **Avec L'Ail [*Allium Sativum*]:** Le fait de manger l'ail cuit chaque jour, stimule les nerfs, et éloigne l'épilepsie. Enlevez l'écorce des gousses d'ail, et trempez-les dans l'huile d'olive pendant 15 jours. Après, mangez l'ail avec du pain, le matin ou avec la salade. Le traitement doit être de longue durée.

➤ **Avec le Romarin [*Rosmarinus Officinalis*]:** Macérez une poignée de feuilles du romarin, dans 1 litre du vinaigre blanc, pendant 2 jours. Purifiez le liquide et buvez un demi-verre, 2 fois par jour pour une longue durée.

2 - La Faiblesse de la Mémoire

DÉFINITION Les troubles de la mémoire sont de deux genres: Les trous de mémoire et les amnésies.

2. فصل في علاج أمراض الدماغ

الأسباب: يعود سبب فجوة الذاكرة إلى التعب المُضني، أو الانهيار العصبي أو التناول المفرط للأدوية كالمهدئات والمنومات.

أما فقدان الذاكرة الكلي فهو يكون إما لفترة قصيرة، أو طويلة الأمد. وسببه الصرع، التهاب، حادثة ما أو صدمة دماغية.

العلاجات

وصفة علاجية بإكليل الجبل: يشرب مستحلب ملعقة صغيرة من الأوراق في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان مرتين في اليوم ولمدة أسبوعين.

وصفة علاجية بالبروكلو [القنبيط]: يؤكل البروكلو المطبوخ بإدمان في فصل الشتاء لتقوية الذاكرة.

وصفة علاجية بالسّينوج: تهرس ملعقة صغيرة من حبوب السّينوج وتغمر في ربع

CAUSES: Les trous de mémoire peuvent être dus à une fatigue, à une dépression nerveuse ou à la prise prolongée de certains médicaments (Comme les somnifères et les tranquillisants)

Les amnésies sont brèves ou prolongées. Elles portent sur la mémoire à court ou à long terme. Elles peuvent être causées par l'épilepsie, une infection, un accident ou un traumatisme crânien.

LES REMÈDES

Avec Le Romarin [*Rosmarinus Officinalis*]: Utilisez une infusion d'une cuillère de feuilles de romarin dans un verre d'eau bouillie, 2 fois par jour durant 15 jours.

Avec Le Chou-Fleur [*Brassica Oleracea*]: Mangez pendant l'hiver le chou-fleur cuit pour lutter contre la faiblesse de la mémoire.

Avec La Nigelle [*Nigella Sativa*]: Préparez une infusion de poudre des grains de la nigelle, en mettant une cuillère de café dans un litre d'eau bouillie

ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان وتستحلب لمدة 10 دقائق. يشرب كأس بعد الأكل بساعة مرتين في اليوم أسبوعاً بأسبوع.

وصفة علاجية بالناعمة المخزنية: تؤخذ ملعقة صغيرة من العشبة [الأوراق والفروع قبل الإزهار] وتغمر في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويستحلب لمدة 5 إلى 10 دقائق. يشرب فنجان واحد مرتين في اليوم لمدة 10 أيام.

إن غسل شعر الرأس مرة كل 3 أيام، وتمشيته 3 مرات في اليوم على الأقل، وأكل السكر على الريق بمقدار ملعقة صغيرة يومياً، ينفعون نفعاً حسناً في تقوية الذاكرة، وتنشيط الدماغ.

3 - الشلل الدماغي

مفهومه: هو حالة مرضية غير متطورة (ثابتة) يرافقها تخلف عقلي فكري، غالباً ما يكون معتدلاً. وينتج عن تلف في خلايا الدماغ الخاصة بالجهاز المحرك.

أسبابه: يحدث هذا الشلل غالباً خلال الأشهر الأخيرة من الحمل لدى الجنين، أو أثناء

durant 10 minutes. Buvez un verre après le repas d'une heure, 2 fois par jour, semaine par semaine.

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Faites une infusion avec une cuillère à café de la sauge [feuilles, tiges avant la floraison] dans un verre d'eau bouillie pendant 5 à 10 minutes. Buvez un verre 2 fois par jour durant 10 jours.

REMARQUE

Pour stimuler le travail du cerveau et de la mémoire lavez les cheveux une fois chaque trois jours. peignez-vous 3 fois par jour. Mangez un morceau de sucre à jeun journellement.

3 - L'Infirmité Motrice Cérébrale

DEFINITION: Etat pathologique non évolutif et avec une déficience intellectuelle, consécutif à une lésion cérébrale des centres moteurs.

CAUSES: Une infirmité motrice cérébrale (I.M.C) survient le plus souvent au



عملية الولادة: إما بسبب التهاب ما، أو بسبب انقطاع أو نقص الأوكسجين من خلايا دماغ الجنين أو خلل في تكوينه.

عندما يصيب الشلل الدماغي الطفل في صغره، يتسبب ذلك باضطرابات مختلفة كالالتهاب في المخ أو في السحايا، أو حتى الصدمة الدماغية.

عوارضه: تظهر عوارض هذا المرض بإعاقة حركية (نصفية، جزئية أو كلية) وكذلك بحركات لا إرادية وغير طبيعية. وأحياناً من خلال اضطرابات في الوظائف الحسية أو الفكرية أو العقلية (اضطرابات في السمع والشم أو نوبات من الصرع).

العلاج

وصفة علاجية بالخزامى: أوصى «تابرنيمنتانوس» أحد مشاهير الأطباء القدماء، باستعمال أزهار الخزامى لإعادة النطق إلى اللسان بعد إصابته بالشلل الدماغي وذلك بتغطيس الأزهار بالنيذ أو بالكحول ووضعها داخل الفم. ويؤكد حسن مفعولها في حل عقدة اللسان وإعادة النطق.

cours des derniers mois de la grossesse ou au moment de l'accouchement. Elle est due à une infection survenue au cours de la grossesse, à une diminution ou une suppression de l'oxygène dans les tissus du fœtus, ou à une malformation cérébrale.

Lorsqu'une infirmité cérébrale intervient dans la petite enfance, elle s'explique par des affections acquises, comme une encéphalite, une méningite ou un traumatisme crânien.

SYMPTÔMES: Une infirmité motrice cérébrale se caractérise par une paralysie des mouvements involontaires et anormaux, une perte de l'équilibre, des troubles neurologiques, sensitifs, sensoriels, mentaux ou nerveux (troubles de l'audition, crises d'épilepsie).

LES REMÈDES

Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]: L'Ancien médecin TAPRNIMONTANOS a conseillé d'utiliser les fleurs de la lavande pour regagner la parole perdue lors de l'infirmité du cerveau. Pour cela, utilisez

وصفة علاجية بالعرعار: يصنع زيت العرعر، أو صبغته كالاتي: ينقع جزء من الأثمار
للمهروس مع ثلاثة أضعافه من الكحول لصنع الصبغة، أو زيت الزيتون لعمل الزيت. في
رجل جيد محكمة السد، توضع في مكان حار لمدة 10 أيام. يصفى بعدها المنقوع، ويخفف
بمقدار كمية معادلة له من الماء وتخض جيداً ويحفظ. يدلك الرأس به مرتين إلى 3 مرات في
ليوم لمدة اسابيع.

وصفة علاجية بالخردل الأسود: في حال حصول شلل دماغي بسبب انفجار شريان في
الدماغ في مرض تصلب الشرايين الدماغية، وازدياد ضغط الدم، فلهذا كله وللوقاية منه تؤخذ
حبّتان من الخردل على الرّيق كل صباح ولمدة 5، 7، أو 9 أيام.

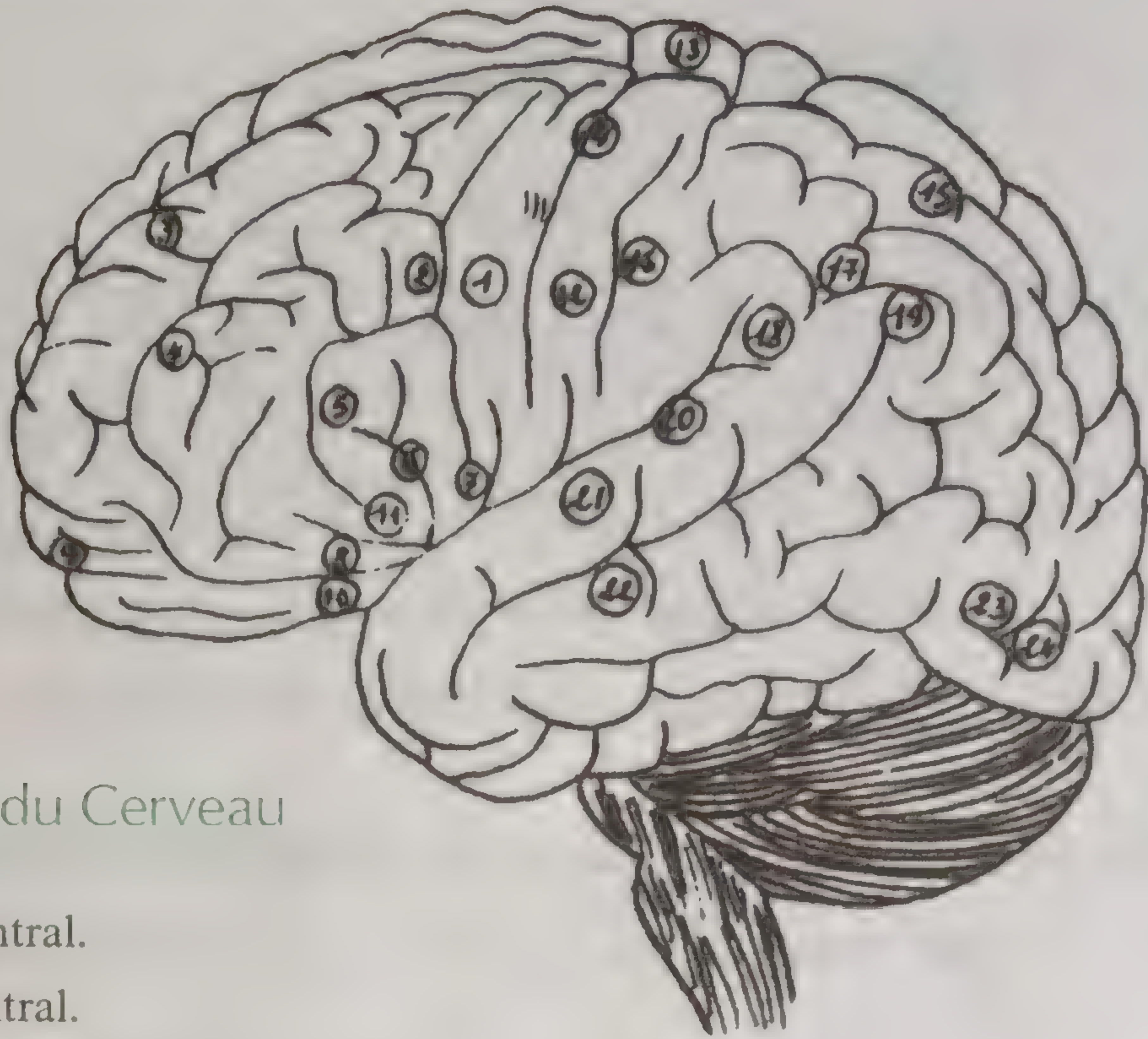
وصفة علاجية بناعمة مخزنية: يشرب مستحلب العشبة بمقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان
من الماء الساخن بدرجة الغليان مرتين في اليوم لمدة أسبوع.

une macération des fleurs dans le vin ou l'alcool. Mettez ces fleurs dans la
bouche sous la langue.

Avec Le Genévrier Commun [Juniperus Communis]: Préparez l'huile
de genévrier ou la macération comme suit: Mettez le $\frac{1}{4}$ des fruits du
genévrier avec les $\frac{3}{4}$ d'alcool ou de l'huile dans une bouteille bien fermée,
dans un endroit chaud pendant 10 jours. Après, purifiez le liquide et ajoutez
de l'eau. On l'utilise en massant le cuir chevelu 2 à 3 fois par jour pendant
des semaines.

Avec La Moutarde Noire [Brassica Nigra]: Pour lutter contre la
congestion du cerveau pour les malades de l'Artériosclérose, et
l'hypertension artérielle, prenez deux grains de la moutarde noire à jeun
chaque matin pour 5, 7, ou 9 jours.

Avec La Sauge [Salvia officinalis]: Faites une infusion avec une cuillère
de café de la sauge dans un verre d'eau bouillie. Buvez 2 verres par jour
pendant une semaine.



Vue Latérale du Cerveau

مشهد جانبي للمخ

- 1 - Gyrus précentral.
- 2 - Sillon précentral.
- 3 - Gyrus Frontal Supérieur.
- 4 - Gyrus Frontal Moyen.
- 5 - Gyrus Frontal Inférieur.
- 6 - Rameau axendant du Sillon latéral.
- 7 - Partie operculaire du Gyrus Frontal Inférieur.
- 8 - Rameau antérieur du Sillon latéral.
- 9 - Pôle Frontal.
- 10 - Partie orbitaire du Gyrus Frontal Inférieur.
- 11 - Partie triangulaire du Gyrus Frontal Inférieur.
- 12 - Gyrus post-Central.
- 13 - Hémisphère Cérébral droit.
- 14 - Sillon Central.
- 15 - Fissure longitudinale du Cerveau.
- 16 - Sillon Post-Central.
- 17 - Lobule parietal inférieur.
- 18 - Gyrus Supramarginal.
- 19 - Gyrus angulaire.
- 20 - Rameau post du Sillon Latéral.
- 21 - Gyrus Temporal Supérieur.
- 22 - Gyrus Temporal Moyen.
- 23 - Gyrus Occipitaux.
- 24 - Sillon Occipital transverse.

- 1 - التلفيف أمام المركز.
- 2 - التلفيف قبل المركز.
- 3 - التلفيف الجبهي العلوي.
- 4 - التلفيف الجبهي المتوسط.
- 5 - التلفيف الجبهي السفلي.
- 6 - الفرع الصاعد للتلم الوحشي.
- 7 - الجزء الوصادي للتلفيف الجبهي السفلي.
- 8 - الفرع الأمامي للتلم الوحشي.
- 9 - القطب الجبهي.
- 10 - الجزء الحجابي للتلفيف الجبهي السفلي.
- 11 - الجزء المثالي للتلفيف الجبهي السفلي.
- 12 - التلفيف بعد المركز.
- 13 - نصف الكرة المخية الأيمن.
- 14 - التلم المركزي.
- 15 - الشق الطولي للمخ.
- 16 - التلم بعد المركز.
- 17 - الفصيص الجداري السفلي.
- 18 - التلفيف فوق المحيطي.
- 19 - التلفيف الزاوي.
- 20 - الفرع الخلفي للتلم الوحشي.
- 21 - التلفيف الصدغي العلوي.
- 22 - التلفيف الصدغي المتوسط.
- 23 - التلفيف القذالي.
- 24 - التلم القذالي المستعرض.

4 - السكتة الدماغية

مفهومها: تسمى أيضاً النزيف في الدماغ.

أسبابها: تبدو من خلال مظهرين: الأول ناتج عن ضعف في الشريان الرئيسي للدماغ، وتهدد خاصة الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع في الضغط الدموي. والثاني يسببه تكون خثرة دموية (دم منجمد) منجمدة تسد الشريان الرئيسي. وهذا النوع يمكن أن يصيب الأشخاص بين سن الأربعين والخمسين، ويسبب سكتة دماغية قوية أو خفيفة.

عوارضها:

- عوارض السكتة الخفيفة: دوار، صعوبة في التعبير، نظر مشوش، ضعف في أحد أعضاء الجسم (اليدين مثلاً). وتزدوم هذه العوارض أسبوعاً أو أكثر.

- عوارض السكتة القوية: ألم في الرأس، تقيؤ، إغماء مفاجئ. وفيما بعد صعوبة في استعمال أحد الأعضاء وأخيراً صعوبة في الكلام.

4 - L'Apoplexie

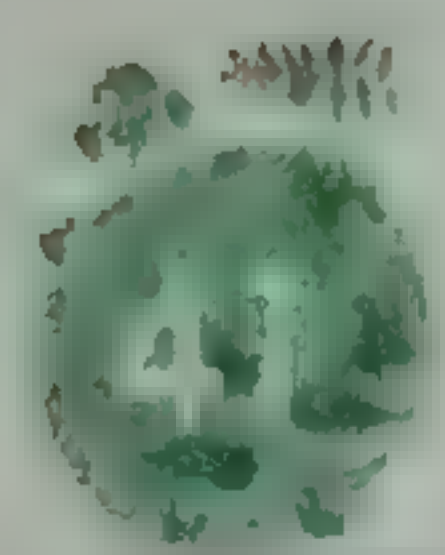
DÉFINITION: ou appelée Hémorragie Cérébrale ou même Thrombose cérébrale. On l'appelle aussi Attaque.

CAUSES: Elle existe sous deux formes: **l'une** provient d'une faiblesse d'un vaisseau sanguin du cerveau. Elle menace davantage les personnes affectées d'hypertension artérielle. **L'autre** est causée par la formation d'un caillot qui bloque un vaisseau sanguin du cerveau. Ce genre peut atteindre les personnes âgées de 40 à 50 ans. La seconde forme peut donner lieu à des attaques faibles ou fortes.

SYMPTÔMES:

Attaque faible: Vertiges, difficultés d'élocution, vision brouillée, faiblesse d'une partie du corps (la main par exemple). Ces symptômes durent une semaine ou deux.

Symptômes de l'attaque grave: Maux de tête, vomissements, perte de connaissance subite. Plus tard, difficulté à se servir des membres, difficulté à tenir ou de parler.



العلاجات

وصفة علاجية بالشاي الأحمر: تُسخّن كأس من الماء إلى درجة الغليان، ويوضع فيها مقدار ملعقة طعام من الشاي الأحمر وتتركه يستحلب لمدة 5-10 دقائق ويحلى بعد تصفيته بملعقة كبيرة من العسل. يشرب مرتين في اليوم بعد الوجبات الرئيسية ويستمر العلاج لمدة طويلة.

5 - التهاب السحايا والالتهاب الدماغ

مفهومه: هو التهاب في السائل الرأسي السيسائي (الموجود داخل الدماغ) ناتج عن بكتيريا تصيبه. وقد تسبب هذه الأخيرة التهاباً في الأذن أو في الجيوب الأنفية أو حتى في الرئتين.

عوارضه: يظهر الداء بسرعة من خلال حرارة مرتفعة، صداع، تقيؤات، أوجاع وتصلب في العمود الفقري. ويمكن للالتهاب أن يمتد بسهولة إلى الدماغ بسبب إما غيبوبة، إما

LES REMÈDES

Avec Le Thé [Thea Sinensis]: Faites une infusion d'une cuillère à soupe de thé noir dans un verre d'eau bouillie de 5 à 10 minutes. Purifiez-le et y ajoutez une cuillère de miel. Buvez deux tasses par jour après les repas et ceci pendant une longue durée.

5 - La Méningite Cérébrale

DÉFINITION: Une inflammation du liquide céphalorachidien, due à une infection par une bactérie. Elle peut entraîner une infection de l'oreille, du sinus de la face ou même une infection respiratoire.

SYMPTÔMES: La maladie se déclare rapidement par une fièvre associée à des maux de tête, des vomissements, à une douleur et raideur de la colonne vertébrale. L'infection peut facilement s'étendre au cerveau et provoquer un coma, des troubles du comportement, des paralysies et des convulsions. De même le germe peut passer dans le sang et causer une septicémie.

اضطرابات في التصريف، أما شللها ورم تشنجات واحتلجات، كما أن هذه التشنجات استطاعت التوجه إلى اللد لتستقر.
في الماضي كان هذا الداء يعتبر وباءً، وأكثر المصابين به كانوا من الأطفال من سن 3 والربو، ولكن لحسن الحظ توصل العلم اليوم لإيجاد لقاح يخفف من الإصابة بالمرض.

العلاجات

وصفة علاجية بالبصل: يقطع النصل شرائح مستديرة أو يفرم وتسخن تسخيناً حاداً ثم يصفى ويغلى في ماء بارد. وتغلى مؤخرة الرأس بالشرائح المسخنة وتثبت بقطعة من الكتان ثم يلف الرأس بقطعة كبيرة من نسيج صوفي لحفظ الحرارة وتحدد للراحة عند الضرورة كل 12 ساعة.

5 - الأضواء أو الدوار

مفهومه: هو شعور بالدوران في الجسم أو تحريك جانبي للبدن، مصحوب عادةً بعتهير وتقيؤ وعرق وشحوب في الوجه. يرافق الدوار أحياناً الشعور بالركبتين تخوراناً، والحد يسيطر، وعدم الوضوح بالنظر.

Cette maladie était considérée comme une épidémie, dans le temps passé. Beaucoup de sujets en étaient atteints surtout les enfants de 3 et 4 ans. Mais maintenant, de nos jours un vaccin peut amoindrir le danger d'en être atteint.

LES REMÈDES

- Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Coupez l'Oignon en morceaux cerclés puis laissez-les cuire au four sans les brûler. L'utilisez en cataplasme au dessus du malade avec un pansement de laine, vous pouvez changer le cataplasme toutes les 12 heures.

6 - Les Vertiges

DÉFINITION: C'est une sensation de rotation du corps ou de déplacement. Elle est souvent accompagnée de nausées, de vomissements de sang et...

2 - فصل في علاج أمراض الدماغ

أسباب: بعد تحديد مكان الإصابة، يمكن التفريق بين نوعين من الأسباب: سبب يتعلق بالمحيط الخارجي (ناتج عن إصابة الأذن الوسطى أو عصب السمع) وسبب آخر مركزي مصدره متعلق بالأوعية الدموية (داخل الدماغ).

العلاجات

وصفة علاجية بالسوسان: يصنع خل السوسان كالآتي: يملأ نصف زجاجة بأزهار السوسان والنصف الآخر بالخل ثم تتركها مسدودة مدة أسبوعين، وبعدها تصفى وتحفظ في زجاجة محكمة السد.

الاستعمال

يؤخذ في قارورة صغيرة عند السفر، وحين الشعور بالإغماء يشم في الأنف.

d'une pâleur. Parfois aussi une sensation de dérobement des jambes, d'une peur de tomber ou même d'un flou visuel, accompagnent le vertige.

CAUSES: Selon la localisation de l'atteinte, on distingue les vertiges périphériques (dus à une atteinte de l'oreille interne ou le nerf auditif) et les vertiges centraux d'origine vasculaire (à l'intérieur de l'encéphale).

LES REMÈDES

➤ Avec Le Lis Blanc [*Lilium Candidum*]: Préparez le Vinaigre du lis blanc comme suit: Macérez pendant deux semaines une bouteille mélangée en demi quantité de fleurs de lis-blanc et de vinaigre, et après la période de macération, purifiez le liquide

MODE D'EMPLOI

Utilisez-le en voyage, en inhalation quand on sent le vertige

3. فصل في علاج أمراض العين

1 - الرمد

مفهومه: هو التهاب في الملتحمة (الغشاء الذي يلحف صفحة المقلة الخارجية وصفحة الأشفان الداخلية)

أسبابه: كل أنواع الحساسية تسبب الرمد: الدخان، الحر، الغبار أو أية مظاهر أو أماكن كثيرة للحساسية.

عوارضه: يظهر الرمد من خلال احمرار العين تحت الجفون بدون ألم. إنما يتأني الإزعاج من الحكاك والإحساس بوجود حبات من الرمل في العين. أحياناً تأتي الدموع لتزيد من هذا الإزعاج، أو بعض الإفرازات القيحية التي تلتصق بالجفون عند الصباح. ويقوى الرمد في فصلي الربيع والصيف. ويدوم لدى الأولاد حتى سن البلوغ.

3 - Les Maladies Des Yeux

1 - La Conjonctivité

DÉFINITION: Inflammation de la conjonctive (membrane transparente qui recouvre la face intérieure des paupières)

CAUSES: Elle est provoquée par toute irritation: fumée, chaleur, poussière ou toute sorte d'atmosphère irritante.

SYMPTÔMES: Elle se manifeste par une rougeur dans l'œil sous les paupières sans douleur. La gêne provient des démangeaisons ou de l'impression d'avoir des grains de sable dans l'œil. Parfois des larmes intenses s'y associent ainsi que des sécrétions purulentes qui collent les cils le matin. Elle paraît surtout au printemps et en été et dure chez les enfants jusqu'à l'âge de la puberté.



العلاج

وصفة علاجية بالكمون: تغسل العين المتقيحة (الرمداء) بمغلي حبوب الكمون وذلك بغلي مقدار 3 غرامات في فنجان من الماء. ويستعمل مرّة في الصباح وأخرى في المساء لمدة 7 أيام.

وصفة علاجية بالبسباس: تغسل العين بمستحلب مسحوق الجذور بمقدار ملعقة صغيرة في فنجان من الماء المغلي لمدة 10 دقائق، يستعمل مرّة كل صباح لمدة أسبوع.

وصفة علاجية بشجرة مريم: يستخرج من النبتة مرهم لمعالجة الرمد خصوصاً لدى الشيوخ والكهول: تُهرس العشبة ويستخرج منها عصيرها وتأخذ منه 3 غرامات ونمزجها بـ 30 غراماً من العسل، وتكحل الرموش من ذلك المزيج في الصباح وقبل النوم حتى تنتهي الكمية.

وصفة علاجية بالهندباء البرية [شيكورية]: يعمل مغلي بمقدار 20 إلى 30 غراماً من الجذور في فنجانين من الماء ويستمر الغليان إلى أن يبقى منه فنجان واحد فقط، فتكمد به العين صباحاً.

LES REMEDES

Avec Le Cumin [Cuminum Cyminum]: Faites une décoction de 3g de grains de Cumin dans un verre d'eau: lavez les yeux le matin et le soir pour 7 jours.

Avec Le Fenouil [Anethum Foeniculum]: Préparez une infusion avec une cuillère de café de poudre des racines, dans un verre d'eau bouillie pendant 10 minutes. Lavez les yeux une fois chaque matin pour une semaine.

Avec L'Aurone [Artemisia Abrotanum]: Pour soigner la conjonctivité chez les vieillards et les adultes, utilisez le suc de la plante comme pommade avec 3g de suc mélangés à 30g de miel. Rincez les cils, le matin et avant de vous coucher jusqu'à ce que la pommade finisse.

Avec La Chicorée Sauvage [Cichorium Inthybus]: Faites une décoction avec 20 à 30g de racines de la Chicorée dans deux verres d'eau jusqu'à obtenir un seul verre. Utilisez comme fomentation des yeux chaque matin.

وصفة علاجية بالخبثاز البري والخطمية: يعالج قوما من الحصار البري والخطمية (الخبثزة السوري) والنورد ناشف (البراشي ورد) في كأس ماء على نصف معجون. تغسل العيون بمغلي أزهار الببويج على شكل قطرات ويحفظ هذا المعجون السعجون على شكل كمادات في الليل مدة 3 ليالي متتالية، وفي مدة استعمال العلاج ويستعمل مسهل مرة واحدة خلال فترة العلاج.

2 - اتجاه العين لتقوية النظر

العلاج

وصفة علاجية بالفيجل: لإعادة نشاط قوة العيون المجهدة من العمل، كعمال الحرف والرسامين، والعاملين بالمجهر، كأطباء المختبرات وغيرهم. تغسل العيون في الصباح وعند النوم بمستحلب أوراق الفيجل وذلك بجعل ملعقة صغيرة (اغرام) في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان.

وصفة علاجية بالجزر [سنفاريّة]: تؤكل الثمار النيئة مع قليل من الزيت، أو يشرب العصير لتقوية نظر العيون المجهدة.

Avec La Mauve et La Guimauve: Faites une pommade avec une decoction d'une poignée de la Mauve et de la Guimauve et des Roses sèches dans un verre d'eau. Lavez en premier lieu les yeux avec de l'eau bouillie des fleurs de Camomille en faisant des compresses. Puis mettez sur les yeux la pommade comme compresse aussi, la nuit, pour 3 nuits successives. Il faut tout de même utiliser une purge une fois durant ce traitement.

2 - Fortifier la Vue

LES REMÈDES

- Avec La Rue Fétide [Ruta Graveolens]: Pour l'acuité visuelle chez les Spécialistes comme les Tailleurs, les Dessinateurs, les Utilisateurs de Microscope etc... Préparez une infusion d'1g de feuilles de la rue fétide dans un verre d'eau bouillie. Lavez les yeux le matin et avant de vous coucher.
- Avec La Carotte [Daucus Carota]: On mange les légumes crus avec un peu d'huile ou on boit le jus pour fortifier la vue.

3. فصل في علاج أمراض الصين

وصفة علاجية بالعسل: - يشرب كأس من الماء الدافئ ممزوجاً بملعقة صغيرة من العسل نصفين من مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم ولمدة طويلة.

أو يؤخذ يومياً ملعقة طعام كبيرة بعد فطور الصباح مباشرة وذلك بانتظام ولمدة طويلة.

وصفة علاجية بالملوخية: إن الإدمان على أكل الملوخية مرتين في الأسبوع ولمدة طويلة يفيد في تقوية النظر.

وصفة علاجية بالكحل (مجربة): يؤخذ الزعفران والكافور وسكر النبات، أجزاء متساوية وتسحق سحقاً ناعماً، وبعدها تمزج بالإثمد ويستعمل كحلاً في الليل. وفي الصباح بعد غسل وجهه تكحل العيون بقليل من العسل.

3 - علاج لإزالة الماء من الصين

العلاجات

وصفة علاجية بماء البصل والعسل: يعصر البصل الأبيض الصيفي، ويؤخذ مقدار ربع سجان منه ويمزج مع نصف فنجان عسل صافي ليصبح كالقطرة، أولاً: تغسل العين بمغلي

Avec Le Miel: - Buvez un verre d'eau mélangé avec une cuillère à café de miel 2 à 3 fois par jour, pour une longue durée.

- Ou prenez une grande cuillère de miel après le petit déjeuner chaque jour pour une longue durée.

Avec La Corète [Corchorus Olinopus]: On mange la corète bien cuite deux fois par semaine pour une longue durée.

Avec Le Kohol [Noir au Coin des Paupières]: Mélangez 3 portions égales: du Safran, du Camphre et du Sucre Candi. Ecrasez-les jusqu'ils deviennent de la poudre. Mélangez-les avec l'antimoine. Le matin après avoir lavé le visage, passez à la place du Kohol un peu de miel sur les paupières

3 - Contre le Cristallin

LES REMÈDES

Avec Le Sirop de L'Oignon et du Miel: Mélangez un $\frac{1}{4}$ de verre de suc

أزهار البابونج والخبيزة وتنشف، وبعدها مباشرة تقطر في كل عين مصابة نقطة واحدة مرتين في اليوم صباحاً ومساءً، يوماً بعد يوم. يستمر العلاج لمدة 5 أيام. وبعدها تدهن العيون بقليل من زيت الخروج لإزالة التهابات.

👉 **وصفة علاجية بالبابونج والخبيزة:** - تأخذ فنجان ماء مغلي من أزهار البابونج والسريرج بـ 6 قطرات من الليمون الحامض.

- عند كل علاج تغسل العيون بماء مغلي الخبيزة، وبعد التنشيف، تعالج العين بكمادات فوقها من مغلي أزهار البابونج المقطر فيه الليمون. مرة كل يوم لمدة 5 أيام وفي نهاية العلاج تدهن الجفون بقليل من زيت الخروج.

4 - علاج التهاب العيون

العلاج

👉 **وصفة علاجية بالببطاطا:** عند إصابة العيون بالأشعة الكهربائية وغيرها، ولإزالة التهابات

d'oignon avec un demi verre de miel pour devenir comme collyre.

Avant chaque soin lavez les yeux avec l'eau bouillie des fleurs de la Camomille et de la Mauve, utilisez le 1er mélange comme collyre. Versez une seule goutte dans chaque oeil 2 fois par jour, pendant 5 jours. Après le traitement utilisez l'huile de ricin en massage contre l'inflammation.

👉 **Avec La Camomille et La Mauve:** Mélangez un verre d'eau bouillie des fleurs de Camomille avec 6 gouttes de citron.

Avant chaque soin, lavez les yeux avec de l'eau bouillie de la Mauve. Endote placez des compresses de la camomille sur l'œil (le mélange déposé à l'avant) une seule fois par jour pour 5 jours. Après cette période, utilisez l'huile de ricin en massage sur les paupières.

4 - Pour l'infection des Yeux

الاستعداد

👉 **Avec La Patte de Terre [Solanium Tuberosum]:** Lavez de

3. فصل في علاج أمراض العين



والاحتراق، توضع مباشرة فوق العيون شريحتان من البطاطا النيئة وتلف بقطعة من القماش لمدة ساعات [حتى يهدأ المصاب]. وفي الليل تكرر العملية حتى الصباح.

5 - العين الجاذطة

مفهومها: الجحوظ هو بروز العينين خارج محجريهما.

أسبابها وعوارضها: أسبابها متنوعة فهي تكون إما وراثية، إما متعلقة بالغدة الدرقية أو بالتهاب في الشرايين. وفي الجحوظ لا تغطي الجفون العيون كما هو طبيعي، بل تجحظ العين وكأنها تحت تأثير انفعال قوي.

العلاجات

وصفة علاجية بالزنبق [سوسان]: تؤخذ كمية من أوراق أزهار الزنبق وتفرم وتوضع في زجاجة بيضاء، ويصب فيها زيت الزيتون النقي الخالي من الحموضة، وتسد سداً محكماً، وتوضع الزجاجة في الشمس لمدة 10 أيام. يصفى بعدها الزيت وتعصر فيه أزهار الزنبق، ثم يدهن به جفن العين مرتين في اليوم.

l'inflammation des yeux par des étincelles électriques ou les inflammations...
Placez une fomentation de pomme de terre crus sur les yeux pendant des heures. A répéter la nuit jusqu'au matin.

5 - L'Exophtalmie

DÉFINITION: C'est la saillie des yeux hors de l'orbite.

CAUSES ET SYMPTÔMES: Elle peut être héréditaire ou provoquée par une maladie se rapportant à la glande thyroïde, ou même à une infection vasculaire. Les paupières ne recouvrent plus normalement les yeux qui semblent écarquillés sous l'effet d'une forte émotion.

LES REMÈDES

Avec Le Lis Blanc [Lilum Candidum]: Prenez une quantité des feuilles de Lis Blanc, écrasez les et mettez-les dans une bouteille blanche et versez

وصفة علاجية بالأرز: يغلى مقدار فنجان قهوة من الأرز الناعم في فنجانين من الماء ليصبح
توضع العجينة بين كمادتين فوق العين كل ساعتين مرة كل يومين.

وصفة علاجية بالكليل [إكليل الجبل]: يؤخذ من 20 إلى 25 غراماً من أزهار الكليل، ثم
توضع كمادة على العين لمدة 5 دقائق 3 مرات في اليوم [تعمل
كمادة: بغمس قطعة من الشاش النظيف بالماء المستحلب].

الاستعمال

6 - التهاب حافتي جفون العين

معلومات: هو التهاب حافتي الجفون التي تُصاب باحمرار وألم وتقشر.

سبب: من الصعب تحديد سبب واحد لهذا النوع من الالتهاب. إنما هناك عوامل كثيرة
تتسبب كالأضطرابات في النظر أو الحساسية الجلدية أو الغبار والدخان.

dessus de l'huile d'olive pur, et laissez-la au soleil pendant 10 jours. Après
cette période, filtrez ce liquide en lui ajoutant le suc des fleurs de Lis-Blanc.
l'utilisez en pommade sur les paupières deux fois par jour.

Avec Le Riz [*Oryza Sativa*]: Préparez une pâte d'un verre de Riz de
poudre dans deux verres d'eau (en décoction); l'utilisez en fomentation sur les
yeux chaque deux heures une fois chaque 2 jours.

Avec Le Romarin [*Rosmarinus Officinalis*]: Préparez une infusion de 20
à 25g des fleurs du romarin dans $\frac{1}{2}$ de litre d'eau bouillie.

MODE
D'EMPLOI

L'utilisez en fomentation sur les yeux pendant 5 minutes
3 fois par jour [La fomentation se rince dans l'infusion
des fleurs du romarin].

6 - La Blépharite

DEFINITION: Inflammation des bords des paupières qui deviennent rouges
et se couvrent de croûtes.

Il est très difficile de trouver une cause précise pour la blépharite, mais
certains facteurs peuvent la favoriser comme des troubles de la vision ou

العلاجات

وصفة علاجية بلسان الحمل [آذان الجدي]: تؤخذ كمية من أوراق لسان الحمل السناني الطازجة وتنظف، ثم تغمر برقع لتر من الماء. يغلي الماء لمدة قليلة، ثم يترك لينقع مدة 5-10 دقائق، يصفى ويستعمل دافئاً بوضعه على مكان الالتهاب على شكل كمادات لمدة 5-10 دقائق، 3 إلى 5 مرات في اليوم حتى يشفى العليل.

وصفة علاجية بالماء البارد: هذا العلاج يفيد الالتهاب المزمن لحافتي جفون العين، ويستعمل لذلك حمام كالاتي: يؤخذ إناء أو وعاء نظيف ويملأ بالماء البارد، يغطس فيه الوجه وتكون العينان في حالة الغطس مغلقتين وعندما تصبحان في الماء تفتحان وتغلقان عدة مرات. تكرر العملية مرتين إلى 3 مرات في الأسبوع.

وصفة علاجية بالماء الدافئ: تستعمل نفس الطريقة أعلاه ولكن الماء الدافئ يمزج بحب السباس وقبل الاستعمال يصفى بمصفاة.

irritation chronique comme la poussière, ou des affections dermatologiques et allergiques.

LES REMÈDES

Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]: Rincez une quantité des feuilles fraîches du Plantain. Ensuite trempez-les dans un quart de litre d'eau, et laissez-les bouillir et se reposer de 5 à 10 minutes. Après la filtration placez une fomentation tiède sur l'œil (5 à 10 minutes) 3 à 5 fois par jour.

Avec Un Bain D'eau Froide: C'est un traitement pour l'infection aiguë des bords des paupières. Rincez le visage dans de l'eau froide en ayant les yeux fermés. Dans l'eau, ouvrez et fermez les yeux plusieurs fois. Faites ce bain 2 à 3 fois par semaine.

Avec Un Bain D'eau Tiède: Utilisez comme indiqué au dessus mais en y ajoutant les grains écrasés de Fenouil et avant l'utilisation il faut les filtrer.

سبب يعود أسبابه إلى التهاب في العين ناتج عن بكتيريا معدية جدا تدعى "الكلاميديا" (Chlamydia Trachomatis) وينتقل من خلال الأيدي الملوثة التي تلامس العين، أو من خلال غبار حبيبات الهواء. كما يساهم النقص في النظافة الشخصية في زيادة الإصابة بهذا الداء. يظهر المرض بشكل التهاب في غشاء الملتحمة التي تعلوها حبيبات شفافة بيضاء. حرج الأوعية الدموية الملتحمة ثم القرنية، فيغطيها غشاء داكن اللون، يؤدي إلى تشوش في

العلامات

وصفة علاجية بالحرمل: تؤخذ أغصان الحرمل الجافة وتحرق ويستخرج منها كبر يستعمل في الصباح وقبل النوم لمدة 5 أيام.

وصفة علاجية بالبليشة [البقلة الحمقاء]: تهرس العشبة وتمزج مع دقيق الشعير وورد، ويستعمل ضميدة على العين طيلة الليل. يستمر العلاج ليلة بليلة، وفي الصباح تكرر.

CAUSES: Elle est due à l'infection des yeux par une bactérie très contagieuse, Chlamydia Trachomatis, qui se transmet par l'intermédiaire des mains sales portées au visage ou des poussières apportées par le vent, le manque d'hygiène augmentant le risque de surinfection.

SYMPTÔMES: Le trachome se traduit par une conjonctivité granuleuse, caractérisée par la formation de surélévations conjonctivales translucides; des vaisseaux sanguins envahissent la conjonctive puis la corne, en la recouvrant d'un voile opaque responsable de la baisse de la vision.

LES REMÈDES

Avec La Rue-Sauvage: Brûlez quelques tiges sèches du Rue Sauvage, et utilisez leur poudre comme Kohol, le matin et avant de se coucher pour 5 jours.

Avec Le Pourpier [Portulaca Oleracea]: Ecraser la plante en la mélangeant avec des grains d'orge légèrement broyés et avec l'eau de Rose. La nuit, faites un cataplasme sur les yeux jusqu'au matin, et le matin passer sur le cercle de l'œil un peu d'huile de ricin.

4 - فصل في علاج أمراض الأنف

1- الحساسية أو التهاب الجيب

التهاب الجيوب هو التهاب في جيوب أو أحد جيوب مقدمة الوجه وبالعبرة الأدق في مستوى تجويف العظام الأمامية للوجه، وهذه العلة تحدث التهاباً مستمراً للغشاء المخاطي الأنفي على إثر زكام أو نزلة أو التهاب الأنف.

أسبابها وعوارضها: وفي بعض الحالات تكون بسبب آلام وأوجاع الأسنان والأضراس. والحساسية الحادة تتمثل في سيلان قيحي وانسداد للحفر الأنفية، وتحدث آلاماً على مستوى الجبهة وفي بعض الأحيان على مستوى العين وأوجاع في الوجنتين والأسنان. أما الحساسية المزمنة فهي مرتبطة أساساً بتأهب أرجي (وتظهر غالباً في بداية الشتاء مع فصل جني الزيتون) ويصحبها كذلك سيلان قيحي وثقل وأوجاع على مستوى الجبهة.

4 - Les Maladies Du Nez

1 - La Sinusite

DEFINITION: La Sinusite est une inflammation d'un ou des sinus de la face c'est à dire des cavités situées dans les os de la face. Cette infection est consécutive à l'inflammation de la muqueuse nasale et fait souvent suite à un Coryze, une grippe ou une rhinite.

CAUSES ET SYMPTÔMES: Elle est parfois d'origine dentaire. La sinusite aiguë se traduit par un écoulement purulent et une obstruction des fosses nasales. Les douleurs se situent au niveau du front, des tempes et parfois au niveau de l'orbite, des pommettes et des dents.

La sinusite chronique est souvent liée à une prédisposition allergique: elle s'accompagne d'écoulement purulent et d'une pesanteur frontale.



العلاجات

وصفة علاجية بأزهار البابونج: تغلي كمية من الماء (نصف ليتر) مع ملعقة كبيرة من البابونج. والبخار يساعد يستنشق 3 مرات في اليوم. لمدة 10 أيام.

وصفة علاجية بالكرنب: خذ رأس كرنب وورقه حتى تحصل على لأوراق صغيرة أيضاً وهي على شكل رأس صغير ثم إمرسه واعصره بقطعة من قماش نظيفة. أضف إلى ذلك نصف بوزنه سكر أو عسل ثم اغليه، وبعد أن يبرد، استعمله شرباً في اليوم من 6-8 ملاعق صغيرة لمدة 5-7 أيام.

وصفة علاجية ببوفرعون [شقائق النعمان]: يستخن نصف ليتر من الماء بدرجة الغلي. ويوضع فيه من 5 إلى 10 غرامات من أوراق الأزهار الجافة وتترك تستحلب لمدة 5 دقائق. يشرب في اليوم من 2 إلى 3 كؤوس. يستمر العلاج 5 أيام في مدة 10 أيام، يوماً بعد يوم. مخدر ويجلب النوم العميق.

وصفة علاجية بالكالتوس: يؤخذ مقدار 2 إلى 3 غرامات من مسحوق أوراق الكالتوس الجافة وتوضع في قدر من الماء المغلي وتستنشق مباشرة 3 مرات في اليوم ولمدة 10 أيام.

LES REMÈDES

- Avec La Camomille [Malricava Chamomilla]: Versez un litre d'eau bouillante sur une cuillère à soupe de fleurs de camomille sèches. Faites 3 inhalations par jour pour 10 jours.
- Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: Prenez le bourgeon du chou, tapez-le, faites - le passer à travers un linge pur pour avoir le suc. Faites-le cuire avec son poids en sucre ou en miel. Après refroidissement, prenez 6 à 8 cuillères à soupe du sirop pendant 5 à 7 jours.
- Avec Le Coquelicot [Papaver Rhoeas]: Versez litre d'eau bouillante sur 5 à 10g de pétales sèches, laissez infuser 5 minutes. Buvez 2 ou 3 tasses dans la journée (période de 5 jours de 10 journées). par absence d'une année, car il est légèrement sédatif.
- Avec L'Eucalyptus [Eucalyptus Globulus]: Mettez 2 à 3 pincées de



وصفة علاجية بالبنفسج: - تستحلب نصف قبضة من أوراق البنفسج الجافة في 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك 5 دقائق تستحلب. يشرب منه 4 فناجين في اليوم. أو ترصع نصف قبضة من نبتة البنفسج كلها في 1 لتر من الماء، ثم تغلى لمدة 10 دقائق، يستعمل هذا المغلي شرباً من فنجانين إلى 3 في اليوم لمدة 8 أيام.

وصفة علاجية بالليمون: يستعمل عصير الليمون كقطرات أنفية تقطر في الأنف من الجهتين: كل مرة قطرتين من 2 إلى 3 مرات في اليوم ولمدة 8 أيام.

وصفة علاجية بشهد العسل: يمضغ شهد العسل كامل فصل الشتاء مرتين في اليوم، لأن هذا المرض يظهر مع فصل جني الزيتون.

2 - نزيف الأنف [الرعاف]

مفهومه: سيلان الدم من الأنف.

poudre de feuilles sèches dans un bol d'eau bouillante. Faites 3 inhalations par jour pendant 10 jours.

Avec La Violette Odorante [Violo Odorata]: - Versez 1 litre d'eau bouillante sur une poignée de fleurs sèches, laissez infuser 5 minutes. Prenez cette infusion à raison de 4 tasses par jour.

- Mettez une demi-poignée de la plante entière sèche dans 1 litre d'eau et portez à ébullition. Prenez cette décoction à raison de 2 à 3 tasses par jour pour 8 jours.

Avec Le Citronnier [Citrus Limonem]: Utilisez le jus de citron en gouttes nasales. Mettez 2 gouttes dans chaque narine 2 à 3 fois par jour pendant 8 jours.

Avec La Cire du Miel [Substance Molle]: Mastiquez la cire du Miel pendant l'hiver 3 à 5 fois par jour, car cette infection attaque la personne à la saison de la récolte d'olives.

2 - L'Epistaxis

DÉFINITION: Saignement du nez.

أسبابه وموارضه: الرعاف يصيب الأولاد في سن البلوغ، والمرأة الحامل في الشهر الستة الأولى من حملها، كما يصيب الأشخاص المسنين المصابين بداء الكوليسترول. ليس من سبب واضح للرعاف. يمكن أن يكون ناتجاً عن ارتفاع في ضغط الدم، أو اضطراب في التخثر، أو التهاب في الحيوب الأنفية.

العلاج: في هذه الحالات، يبادر إلى عملية التمخييط لإخراج الدم المتجمد من الأنف. ثم يُعتمد إلى الضغط لمدة 15 دقيقة على أرنبتى الأنف. يجب أن يكون رأس المريض مائلاً إلى الأمام لئلا ينزل الدم إلى الفم. أما العلاج الأخير فيكون عند الطبيب بواسطة التخثير الكهربائي للشرابين الصغيرة النازفة.

العلايات

وصفة علاجية بالخل: إن شَمَّ الخل يقطع الرعاف على الفور.

وصفة علاجية بالسفرجل: يؤخذ غرامان من مسحوق قشور السفرجل الجافة وتمزج بـ3 غرامات خل وبعد ذلك يستعمل تقطيراً في الأنف.

CAUSES ET SYMPTÔMES: Les épistaxis sont fréquents chez les enfants au moment de la puberté, chez la femme pendant les 6 premiers mois de la grossesse, et chez les personnes âgées atteints de dépôt de cholestérol. Cette hémorragie des fosses nasales, souvent d'origine inconnue, peut être due à une hypertension artérielle, à un trouble de la coagulation ou à une affection des sinus.

Comment guérir? Dans ces cas, il faut procéder à un mouchage, pour évacuer les caillots et se poursuit par une compression prolongée (jusqu'à 15 minutes) des ailes du nez. La tête du sujet doit être penchée en avant afin que le sang ne passe pas par la bouche. Le dernier remède se fait chez un médecin, c'est l'électrocoagulation des petites artères qui saignent.

LES REMÈDES

Avec Le Vinaigre: L'inhalation de l'odeur du vinaigre arrête l'épistaxis.

Avec Le Cognassier [Cydonia Vulgaris]: Mélangez 2 grammes de la

وصفة علاجية بالقراص [الحريقة]: تغمس قطعة من القطن في عصارة وعشبة القراص، وتسد بها فتحة الأنف.

وصفة علاجية بالماء البارد: تؤخذ قطعة منشفة وتبل بالماء البارد، وتوضع على مؤخرة الرقبة، وبعدها مباشرة تؤخذ قطعة قطن وتغمس بماء بارد وتوضع في فتحة الأنف النازف.

وصفة علاجية بماء وملح: تدوب ملعقة كبيرة من الملح في كأس ماء دافئ (مغلي) ويستنشق هذا الماء عدة مرات.

وصفة علاجية بالخل وماء الورد: يؤخذ فنجان من الخل الجيد مع فنجان ماء ورد.

الاستعمال
أولاً يقطر في الأنف المرعوف 3 مرات في اليوم، ثانياً تغمس قطعة من القطن من ذلك المزيج ويسد بها فتحة الأنف النازفة.

3 - الزكام

تعريف: التهاب في المنخرين. وهو مُعدٍ بواسطة الاستنشاق.

poudre de pulpe de cognassier sec avec 3 grammes de vinaigre et utilisez-le en inhalation dans le nez.

Avec L'Ortie Brûlante [Urtica Urens]: Rincez un morceau de coton dans le suc de l'ortie sur le bout de la narine.

Avec L'Eau Froide: Mettez un morceau de tissu mouillé d'eau froide sur le cou et en même temps placez un coton trempé dans l'eau froide à l'ouverture du nez.

Avec L'eau Salée: Faites une dissolution avec une cuillère à soupe de sel dans un verre d'eau bouillie et utilisez-le en fumigation plusieurs fois.

Avec Le Vinaigre et L'Eau de Rose: Mélangez une tasse de vinaigre avec une autre d'eau de rose.

MODE

D'EMPLOI

Utilisez-le en instillation dans le nez en 2 gouttes 3 fois par jour, et trempez une pincée de coton dans ce mélange et bouchez le nez.

3 - Le Rhume

DÉFINITION: Il s'agit d'une inflammation infectieuse des fosses nasales.

أسبابه وعوارضه: أصل الزكام عامة متعلق بفيروس يلتقطه الشخص من الهواء فينقله. أن يتحول إلى التهاب بكتيري. بعد عدة أيام من الحضانة حيث ألم الرأس والشعور بالنعاس. يسيل الأنف وأحياناً بصورة كبيرة. يكون السيلان مائعاً فاتح اللون. وعند مضاعفات يتحول إلى سميك وأصفر. وعندها يكون المنخران مسدودين ويشعر الشخص المصاب بالزكام بإحساس محرق في المنخرين. يدوم الزكام عادة عدة أيام حتى يفيء تلقائياً.

العلاج

وصفة علاجية بالمردقوش البري: يمزج 50 غراماً من عصير العشبة مع 30 غراماً من الفازلين (يباع في الصيدلة) وليصبح مرهماً، ويعالج به الزكام بتدليك الأنف 3 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بمرهم الحلبة والثوم: يمزج مسحوق بذور الحلبة مع بضعة فصوص من الثوم المهرومة.

CAUSES ET SYMPTÔMES: Le rhume est en général viral, mais se complique souvent d'une infection bactérienne. Après incubation de quelques jours, où le mal de tête et la sensation d'éternuement dominant, le nez se met à couler fortement (abondamment). L'écoulement est clair et fluide; en cas de complication, il devient épais et jaune. Le nez est alors bouché; la personne éternue et éprouve une sensation de brûlure dans les fosses nasales. Le simple rhume guérit en quelques jours.

LES REMÈDES

Avec La Marjolaine [*Origanum Majorana*]: Mélangez 50 grammes du suc de la marjolaine avec 30 grammes de la vaseline, Utilisez-le en pommade sur le nez 3 fois par jour.

Avec La Pommade du Fenugrec [*Trigonella Foenum Graecum*] et de l'Ail: Préparez une pommade avec la poudre des graines de Fenugrec avec des gousses d'ail écrasés.



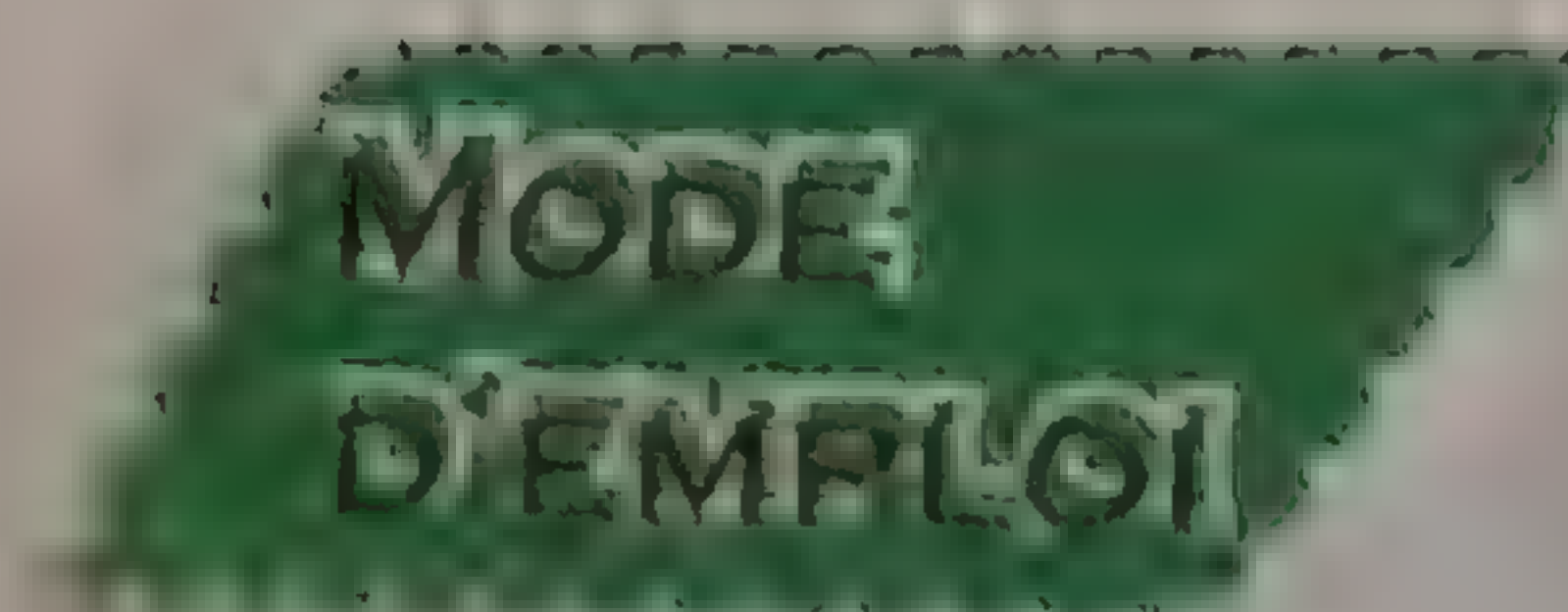
قبل النوم يطلى باطن القدمين بذلك المرهم ويربط فوقهما بقماش.
حتى الصباح. وتكرر العملية عدة مرّات، حسب لزوم العلاج.



وصفة علاجية بالزيزفون: تؤخذ ملعقة صغيرة من الأزهار وتوضع في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان وتستحلب لمدة 5 دقائق. يشرب مُحلّى بالعسل أو بالسكر 2 إلى 3 فناجين في اليوم حسب لزوم العلاج.

وصفة علاجية بالفليّو: تؤخذ كمية من الفليّو [أخضر أو جاف] وتبخّر بها المكان [بيت النوم] تفيد ضد زكام الأطفال. التبخير: تضع حديدة فوق الكانون وتجعل فوقها الفليّو، أو فوق السخّان وفي كلتي الحالتين يصعد الدخان في المكان.

وصفة علاجية بالكالتوس: يحضر مستحلب لـ 30 غراماً من أوراق الكالتوس في 1 لتر من الماء المغلي، وبعد ذلك يصفى وتشرب تلك الكمية ساخنة في مدّة 24 ساعة. وهذا يساعد على إزالة الألم.



L'utilisez en cataplasme sur la plante du pied jusqu'au matin. Répétez suivant le besoin.

Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]: Faites une infusion avec une cuillère de café des fleurs de tilleul dans une tasse d'eau bouillie pour 5 minutes, buvez chaque jour 2 à 3 tasses mélangées avec le miel ou le sucre; répétez suivant le besoin.

Avec La Menthe Poivrée [Mentha Piperita]: Faites un encens avec la menthe poivrée fraîche ou sèche (dans les chambres à coucher) pour protéger les enfants contre le rhume qui est une maladie contagieuse.

Avec L'Eucalyptus [Eucalyptus Globulus]: Préparez une infusion de 30 grammes de feuilles d'Eucalyptus dans 1 litre d'eau bouillante. Vous Filtrerez ensuite et vous boirez ce liquide pendant 24 heures bien chaud.

5. فصل في علاج أمراض الأذن

1 - علاج آلام الأذن

العلاجات

وصفة علاجية بالثوم: تقطع 5 فصوص ثوم في قليل من زيت الزيتون وتطبخ على نار
طبخاً جيداً. تنقط في الأذن نقطاً دافئة نقطتين في كل مرة 3 مرات في اليوم لمدة 3 أيام.

وصفة علاجية بلسان الحمل السناني: **علاج السناني** بهرس الأذن
وتعصر بقطعة من الشاش، ويستعمل ذلك العصير تقطيراً في الأذن نقطتين في كل مرة 3 مرات
في اليوم.

5 - Les Maladies Des Oreilles

1 - Les Maux des Oreilles

LES REMEDES

- Avec L'Ail [*Allium Sativum*]: Faites cuire 5 gousses d'ail coupées dans une cuillère à soupe d'huile d'olive (sur un feu faible). Utilisez-le en instillation dans l'oreille, deux gouttes 3 fois par jour pendant 3 jours.
- Avec Le Plantain [*Plantago Lanceolata*]: **Soin Urgent** Ecrasez des feuilles fraîches et utilisez le suc en instillation dans l'oreille deux gouttes chaque fois, 3 fois par jour.

• صنع علاج وتخزينه لاستعماله عند الحاجة:

كيفية الصنع: تؤخذ 6 أجزاء من أوراق لسان الحمل الخضراء (أي 55%) ثم تترك بضع ساعات إلى أن تذبل. بعد ذلك تفرم ويضاف إليها 5 أجزاء من الكحول المركز 95%. وبعد نصف ساعة يضاف إليهما 44 جزءاً من الماء الساخن بدرجة الغليان ويترك ليستحلب مدة 24 ساعة مع تحريكها أثناء ذلك بضع مرات. ثم تصفى بقطعة من نسيج كتاني مع ضغط خفيف لتعصر، ويضاف إلى ذلك المحصول الصافي مقدار وزنه مرة ونصف (1 1/2) من سكر النبات المسحوق ثم يغلي إلى أن يفور.

التخزين: يوضع في زجاجات سوداء اللون، وتسد سداً محكماً وتحفظ في مكان بارد وبعيد عن الضوء.

الاستعمال تنقط في الأذن نقطتان كل مرة 3 مرات في اليوم.

2 - طنين الأذن

مفهومه: طنين الأذن ظاهرة شائعة. تعرض عند حوالي 15% من الكبار. يصيب الطنين

• Préparation d'un Medicament Utile:

Mode de Fabrication: Faites une infusion (55%) avec 6 parties de feuilles de plantain ternes coupées dans 5 parties d'alcool composé (95%). Après une demi-heure ajoutez les 44 parties restées d'eau bouillie. Laissez infuser pendant 24 heures. Durant cette période on l'agite plusieurs fois, ensuite on purifie cette quantité et on y ajoute son poids une fois et demi du sucre de Candi puis on la fait bouillir jusqu'à obtenir une décoction.

Conservation: On le conserve dans des bouteilles noires bien bouchées dans un endroit froid loin de lumière.

MODE D'EMPLOI

On l'utilise comme instillation dans les oreilles, deux gouttes chaque fois, 3 fois par jour.

2 - Bourdonnement de l'Oreille

Définition: appelé aussi ACOUPHENE. L'acouphène est un phénomène

الأذن الأولى ثم الثانية. وأحياناً لا يستطيع المصاب أن يحدّد الجهة المؤلمة، ويشعر بالطنين يصيب وسط الرأس أو الدماغ.

أسبابه: لطنين الأذن أسباب متعددة: يسببه مثلاً التهاب الأذن، السمع الثقيل، التغيرات في السمع، الحرارة المرتفعة، الانهيار العصبي، الضعف الناتج عن الأعياء أو فقر الدم، وخاصة التعرض لأصوات قوية (عند العسكريين كصوت الرماية أو المدفع).

العلاجات

وصفة علاجية بالزعرور: تؤخذ 60% [أزهار وثمار] وتنقع في 40% من الكحول المرّة (95°) وتوضع في قارورة زجاجية محكمة السد، وتترك في الشمس لمدة 10 أيام في مكان لا تقل حرارته عن 15° - 20°، وبعد تلك المدة يصفى المحصول ويحفظ كما أسلفنا.

fréquent; il affecte près de 15% de la population adulte. Il peut toucher une oreille ou toutes les deux. Parfois, le patient ne peut préciser le côté atteint et semble percevoir le bourdonnement au milieu du crâne.

CAUSES: Presque tout peut causer ce bourdonnement: Une inflammation de l'oreille, une surdité, des modifications de l'ouïe, une forte fièvre, un état dépressif, une faiblesse due à la fatigue extrême ou à l'anémie, et surtout le fait d'être soumis à des bruits très violents (pour les militaires: tir au fusil, à la carabine ou au canon).

LES REMÈDES

Avec L'Aubépine [Carataegus Oxyacantha]: Faites une macération de 60% de feuilles et de fleurs avec 40% d'alcool composé (95%) dans une bouteille bien bouchée. Laissez-la au soleil pendant 10 jours à une température de 15° c à 20° c. Après cette période purifiez la quantité et conservez-la pour l'utiliser au besoin.

الاستعمال

تنقط من 4 إلى 10 نقط على قطعة من السكر، أو في ملعقة من الماء. يؤخذ 3 إلى 5 مرّات في اليوم على أن تعطى الممرّة الأخيرة منها قبل النوم بنصف ساعة لأنها لها تأثير كبير في جلب النوم.

وصفة علاجية بالعنب: تقطر نقطتان من عصير العنب داخل الأذن المصابة، وتسد بقليل من قطع العنب. العلاج صباحاً ومساءً لمدة 3 أيام.

وصفة علاجية بالترنجية [رعي الحمام]: تستحلب ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يشرب في اليوم من 2 إلى 3 فناجين في اليوم لمدة ثلاثة أسابيع.

وصفة علاجية بالكليل [إكليل الجبل]: تستحلب ملعقة صغيرة من أوراق الكليل لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يشرب فنجان واحد مرتين في اليوم لمدة 8 أيام.

3 - التهاب الأذن

مفهومه: إنّ التهاب الأذن الوسطى (حيث «الطبلة») مصحوب بألم كبير، يصيب الأولاد

MODE D'EMPLOI

Mettez 4 à 10 gouttes sur un morceau de sucre, ou dans une cuillère d'eau, prenez 3 à 5 fois par jour à condition de prendre la dernière une demi-heure avant de se coucher; elle a l'effet d'un somnifère.

➤ Avec La Vigne [Vitis Vinifera]: Instillez deux gouttes du suc de vigne dans l'oreille, et bouchez-la avec un morceau de vigne. Soignez-la de cette façon le matin comme le soir pour 3 jours.

➤ Avec La Verveine Odorante [Verbena Triphylla]: Utilisez une fusion d'une cuillère de café de verveine pour chaque tasse d'eau bouillie. Buvez chaque jour 2 à 3 tasses pendant 3 semaines.

➤ Avec Le Romarin [Rosmarinus Officinalis]: Faites une infusion avec une cuillère de café de feuilles de romarin pour chaque tasse d'eau bouillie. Buvez une tasse deux fois par jour pendant 8 jours.

3 - L'Inflammation de L'Oreille [Otitel]

DÉFINITION: C'est une affection aiguë de l'oreille moyenne (comportant le tympan), très douloureuse, qui survient fréquemment chez les enfants de moins

شون العشر سنوات، وعادة يسبقه رشح أو التهاب في اللوزتين.

عوارضه: ألم قوي في الأذن، حرارة مرتفعة تصل إلى 39,5 مع طنين في الأذنين عند الكبار، وتقيؤ عند الأطفال. كما يتسبب هذا الالتهاب بسيلان من الأذن، أولاً بمادة بيضاء ثم قيح سميك وأصفر اللون.

العلاج

وصفة علاجية بالحبق: تؤخذ كمية من الأوراق الخضراء وتفرم ثم تعصر، وتصفى.

تنقط في الأذن المصابة نقطتان وذلك 3 مرّات في اليوم لمدة 5 أيام.

الاستعمال

4 - القيح في الأذن

مفهومه: تسيل من الأذن مادة مخاطية لزجة في بادئ الأمر، ثم يتبعها قيح سميك وأصفر اللون.

de 10 ans . Elle commence souvent par une grippe ou une amygdalite.

SYMPTÔMES: Douleur violente à l'oreille, fièvre pouvant atteindre 39.5 accompagnée de bourdonnements à l'oreille, surtout chez les adultes. et des vomissements chez les enfants. Il peut y avoir des écoulements de l'oreille: d'abord du mucus, puis du pus épais et jaune.

LES REMÈDES

Avec Le Basilic [*Ocimum basilicum*]: Préparez un Sirop de cette façon. Écrasez une poignée de feuilles fraîches et après purifiez le suc.

MODE D'EMPLOI

Utilisez-le en instillation deux gouttes 3 fois par jour pour 5 jours.

1 - Les Ecoulements Purulents de L'Oreille

INDICATION: Sortie du mucus puis du pus jaune et épais de l'oreille.

CAUSE: L'écoulement survient d'une otite, ou d'une blessure provenant soit

التهاب: ينتج القيح عن التهاب في الأذن أو جرح نشأ على أثر ضربة على الأذن، أو بعد دوي قوي، أو حتى بسبب إدخال شيء ما، أدى إلى ثقب الطبلة. كما يكون سببه أيضاً جرح في القناة السمعية عند دخول جسم غريب فيها.

العلاجات

➤ **وصفة علاجية بالبصل:** يقطع البصل شرائح مستديرة وتسخن تسخيناً جافاً، وتستعمل للتليخ من وراء الأذن كالآتي: تثبت اللبخة بقطعة من قماش كتاني وراء الأذن وتغطي بقطعة من نسيج صوفي. وتجدد اللبخة عند اللزوم بعد كل 12 ساعة بأخرى جديدة، حتى تستفرغ العليلة قيحها.

➤ **وصفة علاجية بالجوز [الزوزة]:** تؤخذ حفنة من الأوراق وتستحلب في 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة ¼ ساعة. وبعد تصفيته تشرب منه 3 فناجين في اليوم، بعد الوجبات الرئيسية. وذلك لمعالجة السيلان الصددي من الأذن.

5 - وجع الأذن المزمن

مفهوم وأسباب: يختصر هذا التعبير كل أنواع الآلام الخفيفة أو القوية الناتجة عن الأذن

d'un coup sur l'oreille, soit d'un bruit violent, soit de l'introduction d'un objet dans l'oreille et de la rupture du tympan. Il peut aussi s'agir d'une égratignure du canal auditif dans lequel on a fourré un objet.

LES REMÈDES

- Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Coupez l'oignon en morceaux cercles chauffez-le sur un feu faible, et utilisez-le en cataplasme à l'arrière de l'oreille, en fixant bien le cataplasme autour de l'oreille avec un tissu de laine. Faites un cataplasme chaque 12 heures pour vider les écoulements.
- Avec Le Noyer [Inglans Regia]: Faites une infusion avec une poignée de feuilles dans un litre d'eau bouillie, laissez infuser ¼ d'heure avant de filtrer. Buvez 3 tasses par jour après les repas, pour soigner les écoulements purulents.

3 - Les Affections Auriculaires

DEFINITION ET CAUSES: Ce terme résume tous genres de maux ou de



الداخلية بعد إصابتها بأسباب عديدة غير مباشرة: مثل التهاب الأذن، دوار البحر، الزكام، الرشح والدوار عامة.

عوارضه: يجمع في الأذن عند تحريك الفكين، سيلان خفيف من الأذن، طنين في السمع.

العلاج

وصفة مجربة بشحم الثعلب: نأخذ 10 غرامات من شحم الثعلب وتذوّب على نار هادئة وتستعمل دهناً حول الأذنين مرتين في اليوم لمدة 10 أيام أو أكثر حسب لزوم العلاج.

6 - ثقل السمع

مفهومه: ثقل السمع هو ضعف القدرة السمعية. وعندما يزداد هذا الضعف بصورة متتالية ويتصل بالترش.

causes légères et modérées, provenant de l'intérieur de l'oreille, ou l'affectant, des causes directes comme l'otite, le mal de mer, les maux de dents, la grippe et les veniges.

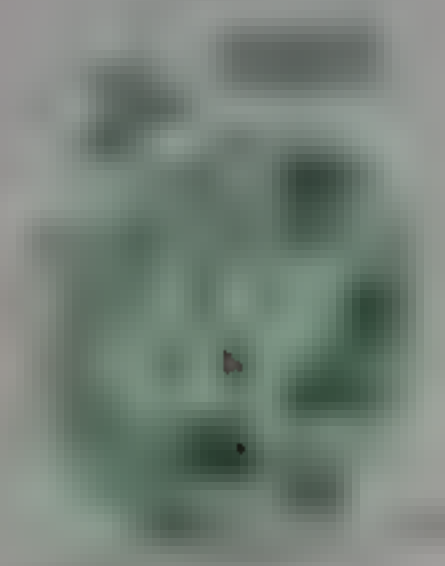
SYMPTÔMES: Irritation de l'oreille quand on bouge les mâchoires, léger écoulement, bourdonnement interne et surdité partielle.

LES REMÈDES

Avec La Graisse Du Renard: Prenez 10 grammes de la graisse du renard faites-les cuire sur un feu très faible. Utilisez-le en pommade autour de l'oreille deux fois par jour pendant 10 jours ou plus suivant le besoin.

6 - L'Oreille Sourde

DÉFINITION: Appelée en médecine HYPOACOUSIE. C'est la diminution de la faculté auditive. Lorsque l'acuité (la faculté auditive) diminue d'une façon très importante ou disparaît complètement, on parle de surdité.



العلامة: تنبع هذا الحالة عن انسداد القناة السمعية أو الأذن الوسطى. مما يمنع الأصوات من الوصول إلى الأذن الداخلية. كما هناك من يسمعون الأصوات في الأذن الوسطى. فاما خلل في المركز الرئيسي المسؤول عن معالجة السمع. **عوارضه:** إن المصابين بخلل السمع يسمعون كلاماً غامضاً جداً فهم يستطيعون فهم ما يقوله من الأصوات العالية جداً. كما يسمعون أصواتهم أيضاً مما يستبعد أن يكون خلل في الأذن الوسطى. كذلك يشعر المصاب بأن الآخرين أمامه يتكلمون ويخفون هذا ولا يسمع جميع الأحرف التي تقال بصوت عالٍ على نفس التردد. وقد لا تحلل هؤلاء الأشخاص جميع الأصوات العالية جداً. ومن علاماته أيضاً أن هؤلاء المصابين يقولون: «أنا تصرخ جداً، فإني لست بأعرج» مع العلم بأنهم يسمعون الأصوات العالية حسب موجاتهم.

العلاجات

وصفة علاجية بالبصل وزيت اللوز: يؤخذ فنجان قهوة من عصير البصل، وفنجان قهوة:

CAUSES: Cette infirmité provient d'une obstruction du canal auditif ou de l'oreille moyenne, ce qui empêche les sons de parvenir jusqu'à l'oreille interne. Une autre cause est assez importante: c'est soit un défaut dans les nerfs qui vont de l'oreille au cerveau, soit dans le centre cervical chargé de l'audition.

SYMPTÔMES: Les gens atteints de cette affection entendent par exemple, mieux une conversation téléphonique en appuyant le récepteur sur leur tête que contre l'oreille; ils entendent également bien mieux leur propre voix que celle des autres, de sorte qu'ils parlent en général très doucement. De même, le malade a l'impression que les gens marmonnent: cela provient du fait que le sujet ne perçoit pas certains sons à haute fréquence (comme les lettres P, K, T, G et D).

Il arrive aussi que ces malades ne supportent pas certains sons trop violents. Il est caractéristique que ces gens vous disent: «Ne criez pas, je ne suis pas sourd». En fait, ils entendent les sons violents à leur intensité.

LES REMÈDES

Avec Le Jus d'Oignon et L'Huile d'Amande: Faites un mélange avec une



من زيت اللوز، يمزجان مزجاً جيداً، يستخن الخليط على نار هادئة. ثم يقطر في الأذن مرة واحدة مرتين في اليوم أو ثلاثة حتى تنتهي الكمية.

7 - ثقب شحمة الأذن لدى البنات الصغيرات

تثقب شحمة الأذن لدى الإناث منذ الرضاعة في الأشهر الثلاثة الأولى ويكون ذلك من الصيدلي. وفي هذا العمر تكون الأذن سريعة الشفاء، وتجنب حدوث الاحمرار في شحمة الأذن.

6 - فصل في علاج أمراض الفم

1 - التهاب الفم

مقدمة: يظهر التهاب الفم من خلال تقرحات مستديرة، بأحجام مختلفة مؤلمة جداً تصيب اللثة وخاصةً الجهة الداخلية للشفيتين والخدين أو طرفي اللسان.

tasse de jus d'oignon et une tasse d'huile d'amande. Echauffez ce mélange sur un feu très faible. Utilisez-le en instillation dans l'oreille une goutte chaque fois, 2 à 3 fois par jour.

7 - Percement du Lobe de L'Oreille

Il est conseillé de percer le lobe de l'oreille de la fille à l'âge de 3 mois chez le pharmacien car à cet âge on évite tous les risques possibles.

6 - Les Maladies De La Bouche

1 - Les Aphtes

DÉFINITION: Les aphtes sont des petites ulcérations rondes ou ovales, de taille variable et très douloureuses, qui affectent les gencives, le bord interne des lèvres et les joues et les bords de la langue.

6- فصل في علاج أمراض الفم

الأسباب: ما من سبب محدد لالتهاب الفم، إذ يمكن أن ينتج عن مرضٍ ما أو غذاءٍ معين (مثل الفواكه الجافة أو الحوامض) أو عن الإمساك وحتى الضغط النفسي.

عوارضه: تبدد الالتهابات في الفم بشكل دوائر صفراء اللون مُحاطة بحالة حمراء. يمنع عن الأكل أو مضغ الأطعمة من الجهة الموجودة فيها الالتهاب أو التقرحات حتى تختفي كلها. تبقى خلال عشرة أيام دون ترك أية آثار.

العلاجات

وصفة علاجية بالخردل الأسود: تمزج 3 ملاعق صغيرة بمقدار 15 غراماً من مسحوق الخردل بنصف لتر من الماء. يعالج الالتهاب بالمضمضة مرتين في اليوم لمدة 3-5 أيام.

وصفة علاجية بالخبيزة البرية: يعمل مغليّ بنسبة ملعقة كبيرة من العشبة المحنقة لكل ليتر من الماء.

CAUSES: Ils n'ont pas une origine déterminée; Ils peuvent être liés à des facteurs infectieux (maladie), alimentaires (fruits secs ou acides), à la constipation ou même au stress.

SYMPTOMES: Ils paraissent sous une forme ronde au fond jaunâtre entouré d'un halo rouge. Il ne faut ni mordre ni mâcher les aliments du côté où se trouve l'aphte ou l'ulcère, pour qu'il disparaisse. Ils guérissent en une dizaine de jours sans laisser de traces.

LES REMÈDES

➤ Avec La Moutarde Noire [Brassica Nigra]: Faites un mélange de 15 grammes de la poudre de la moutarde dans un demi-litre d'eau, puis utilisez-le en gargarisme 2 fois par jour pendant 3 à 5 jours.

➤ Avec La Mauve [Malva Sylvestris]: Faites une décoction avec une cuillère à soupe de la plante séchée pour chaque tasse d'eau.



يعالج التهاب بالمضمضة مرتين في اليوم لمدة 8 أيام.

الاستعمال

وصفة علاجية بالدققت [الشيخ البستاني]: تنقع الأوراق المهروسة في الماء لمدة 5 دقائق. وفي الصباح بمضمض الفم مرتين في اليوم لمدة 5 أيام.

وصفة علاجية بالخبيزة السوري [خطميّة]: يعمل مغلي من 3 ملاعق صغيرة من الخبيزة في 1 لتر ماء. يستمر الغلي لمدة 5 دقائق.

يعالج التهاب بالمضمضة مرتين في اليوم ولمدة 8 أيام.

الاستعمال

وصفة علاجية بالحببق: يعمل مغلي مركز بـ 100 غرام من الأوراق لكل لتر ماء. يستمر بعد تصفيته مضمضة من 4 إلى 5 مرات في اليوم لمدة 5 أيام. ويمكن الاستمرار حتى يزول ألم الحنك والتهاب الفم.

MODE D'EMPLOI

Utilisez-la après filtration en bain de bouche deux fois par jour pendant 8 jours.

• Avec L'Armoise Champêtre [Artemisia Campestris]: Faites macérer une poignée de feuilles écrasées dans un demi-litre d'eau pendant une nuit, et le matin, après filtration utilisez-le en bain de bouche 2 fois par jour pour 5 jours.

• Avec La Guimauve [Althaea Officinalis]: Préparez une décoction en faisant bouillir pendant 5 minutes 3 cuillères de café de feuilles séchées pour chaque tasse d'eau. Après filtration, l'utilisez en bain de bouche 2 fois par jour pour 8 jours.

MODE D'EMPLOI

• Avec Le Basilic [Ocimum Basilicum]: Préparez une décoction concentrée de 100 grammes de feuilles pour 1 litre d'eau. Utilisez après filtration en gargarisme 5 fois par jour pour 5 jours. Et vous pouvez mâcher des feuilles fraîches pendant toute la journée.

2 - قروح الفم

القروح الفم هي حبيبات صغيرة حمراء اللون، عندما تُثَقَّب تتحول إلى دوائر بيضاء ممتلئة، ويحصل هذا عند الإصابة بالرشح أو عندما يكون اللسان أو اللثة قد جرحا من قسور. كما أنه الاحتكاك المتكرر لمواقع أسنان غير مناسب يسبب قروحاً صغيرة.

العلاج

وصفة علاجية بالناعمة المخزنية: تغلى ملعقة كبيرة من الأوراق في 1 لتر من الماء لمدة 20 دقيقة ثم تصفى، وتضاف إليها 3 ملاعق كبيرة من العسل وملعقتان صغيرتان من الخل ثم يخلى هذا الخليط خفياً جداً.

مضمضة أو غرغرة، مرّة كل ساعة مدّة 3 أيام.

الاستعمال

2 - L'Ulcère de la Bouche

DEFINITION: Les ulcères de la bouche sont de petites ampoules bordées de rouge, qui crèvent et forment des ronds douloureux et parfois puants. Cela se produit dans les cas des rhumes, ou lorsque la langue ou la gencive est irritée par une dent cassée; et même des petits ulcères peuvent être dus aux frottements répétés d'un dentier mal adapté.

LES REMÈDES

➤ Avec La Sauge [*Salvia Officinalis*]: Préparez une décoction avec une grande cuillère de feuilles de sauge dans un litre d'eau et laissez la bouillir pendant 20 minutes puis filtrez le liquide en lui ajoutant trois grandes cuillères de miel, et deux cuillères à café de vinaigre.

MODE D'EMPLOI

Agitez ce mélange, et utilisez-le en bain de bouche, ou gargarisme 1 fois par heure pour 3 jours.

3 - البخر (رائحة الفم الكريهة)

مقدمة من الحكيم ابن سينا: يتأتى البخر من أسباب عديدة: إما أن يكون من أسباب عفونة فيها، أو لاسترخاء يعرض لها، أو عفونة في أصل الأسنان أذت نفس السن، وإما أن يكون من أسباب حرارة الفم لمزاج رديء فيها بغير الرطوبات (وأكثر هذا المزاج حاراً)، وإما أن يكون من أسباب خلط عفن في فم المعدة، صفراوي أو بلغمي، وقد تكون من نوى ردية كما يعرض لأصحاب السيل.

أسباب البخر: أما ما كان من اللثة والعمور، فيجب أن يعتني بتنقية الأسنان وغسلها بالخل والماء، فإن نجع ذلك فيها نعمت، وإن لم ينجع، بل كان هناك فخر عفونة، فيجب أن يوضع بعد ذلك ثمرة الطرفاء، والعاقرة قرحا والسذاب، والسادج، والعود، والصفصكي، وقشر الإترج، والقرنفل، وأن يجعل على اللثة الصبر، والمر ونحوهما، وأن يتضمض بخل العنصل، وأن يتدلك بالأنيسون والطلحي، أو النبيذ الحلو. وإن كان أقوى من ذلك مضغ الميوزج، وتقل الريق. فإن لم ينجع، وظهرت العفونة ظهوراً بيناً، أخذ من الزج المحروق جزءاً، ومن أصل السوسن والزعفران من كل واحد نصف جزء، ويعجن بعسل ويقرص، ويستعمل ويتضمض بعد الخل صرفاً، أو ممزوجاً بماء الورد. أو يؤخذ دواء أقوى من هذا وهو من القرطاس المحروق 3 دراهم، ومن الزرنبيخ درهمان ونصف، وسك وسماق وزنجبيل وفلفل محروق، مع أقراص فلديون من كل واحد درهمان. ويتخذ منه دوكا ونصوف ويجعل عليه خرقة كتان.

3 - L'Halitose (Ou La Mauvaise Haleine)

DEFINITION: Une halitose peut être due à un mauvais état buccodentaire (gingivite, paradontite), à un état de stress émotionnel ou de la gorge. Son traitement est celui de la maladie en cause.

CAUSES: La gingivite: c'est une inflammation des gencives. Une gingivite peut être due à un mauvais brossage des dents, qui entraîne une accumulation de la plaque dentaire et du tartre. Des modifications hormonales temporaires peuvent aussi provoquer une gingivite, par exemple pendant la grossesse. L'inflammation disparaissant après l'accouchement. Enfin, La reprise de certains antidépresseurs antiépileptiques est aussi susceptible de causer une gingivite.



والتي وحده إذا استعمل على العفونة قلعتها وأسقطها وأثبت لهما جيداً، ومما جرب
في علاجها زيت أحمر، وزيت أصفر، نورة شب، يتخذ منه أقراص بخل، ثم يسحق بماء العسل

لأن كانت العفونة في نفس السن، فدواؤه حگها إن كانت في الطرف أو بردها
بالباردة، أو قلع السن إن كانت العفونة في أصل السن. وإن كان هناك استرخاء اللثة وكان

السن قد كان الخلط صفراويا عفن في المعدة أو في جلدة الفم، فلا شيء أنفع له من
الزيت المطبق على الريق وكذلك البطيخ والخيار، أو الخوخ، وإذا لم يحضر المشمش أو
الزيت المطبق، استعمل نقوع القديد منهما على الريق وخصوصاً قديد المشمش. ومما ينفع
في ذلك استعمال السويق بالسكر، وماء الثلج، واستعمال حبوب صبرية ويجعل غذاؤه
زيت لوز غير مستحيل إلى الصفراء.

وإن كان الخلط بلغمياً استعمل القيء أولاً، واستعملت الأيارات المنقية لفم المعدة
المذكورة في باب المعدة واستعمل الأترافل الصغير، والزنجبيل المر، والصحناء خاصة،
ويجوز غذاؤه المطجنات، ويقل شرب الماء الكثير، ويهجر الفواكه والبقول الرطبة، ويتخذ

من أشجار المرة المقطعة، مثل الأراك والزيتون.

ومن ينفعهم من الأدوية أن تأخذ كل بكرة من ورق الآس مع مثله زيبيا منزوع العجوة،

La parodontite: inflammation du paradonte. Une parodontite est due à l'action néfaste de la plaque dentaire et du tarte, qui contiennent de nombreux germes sur les tissus de soutien de la dent (gencive, os alvéolaires. ciment.)

SYMPTÔMES ET SIGNES. Elle se traduit par une gencive rouge et gonflée qui saigne au moindre contact, notamment lors du brossage. Les parodontites chroniques, très fréquentes affectant habituellement l'adulte d'une trentaine d'années. Leur évolution est très lente, sur une durée de 20 à 30 ans, parfois entrecoupée d'épisodes aigus. Il existe cependant chez l'adolescent une forme de parodontite d'apparition soudaine et à évolution rapide: la parodontite juvénile aiguë. Celle-ci peut être le signe d'une déficience immunitaire générale. Elle se traduit par des douleurs gingivales aiguës, lancinantes accompagnées d'une altération de l'état général (fièvre, fatigue). La gencive, violacée et écartée, dégage une odeur fétide. Les dents les plus atteintes sont les incisives du bas et les premières molaires.



كالجوزة، ومثل ذلك من جوز السرو، والأبهل، والزبيب، وينفعهم حب الصنوبر، وأيضا حب الفوفول، قرنفل، خولنجان من كل واحد نصف درهم مسك، كافور، ومن كل واحد دائق، عاقر قرحاً درهم، صبر 3 دراهم، خردل درهم، يتخذ حبا بالطلي، والأدوية البسيطة المجردة، فهي مثل الكندر، والعود الهندي، والقرفة وقشور الأترج، والورود، والكافور. والصندل، والقرنفل الكبابة، والمصطكى، والبسباسة، وجوزبوا، وأصل الأذخر، والأرمال، والأشنة، وأظفار الطيب، والقاقلة، والفلنجمشق، والسنبل، والنارمشك، والزنجبيل، وسائر ما تجده في الألواح المفردة، ومما يعجن به الأدوية، والميسوسن عصارة الأترج. إن الألواح المفردة في الأدوية، التي تنفع البخر وتطيب النكهة وتقطع رائحة الثوم والبصل وأهمها: المشمش الطازج أو الجاف، الفستق والقوقل، الادخر، الجوزبوا، البسباسة، الفلفل، (الفضة والذهب تحت اللسان)، الآراك، النعنع، القرنفل، المصطكى. وأخيراً عرق السوق. كل هذه تنفع من البخر، وتزيل روائح الأكل من الفم.

LARYNGOCELE ou Hernie du Larynx: Un laryngocèle est une petite poche emplie d'air. Il peut être consécutif à une déformation de la paroi laryngée, en déformation saillie à l'intérieur du larynx ou bien à l'extérieur sous la peau. Il peut aussi provenir d'une malformation congénitale. Un laryngocèle n'engendre ni douleur ni gêne. Si, en raison d'une forme particulière de la poche, des aliments y stagnent, l'haleine peut être fétide et il est possible alors qu'un phénomène de régurgitation apparaisse.

REMARQUE

- **Pour avoir une bonne haleine:** il faut soigner le foie, l'estomac les dents, la gencive et le larynx.
- **Pour la mauvaise haleine et pour supprimer l'odeur de l'ail et de l'oignon:** on peut employer l'abricot frais ou sèche, le pistachier, le jouc odorifiant, la noix de muscade, le fenouil, le poivrier, (l'argent et l'or sous la langue), l'anis vert, l'arac (salvadora pesica), la menthe poivrée, les clous de girofle, le lentisque et le souchet rond.

اللبان

الوصفة الأولى: يسحق 50 غراماً كزبرة (تابل) مع 40 غراماً سكر نبات وتمزج مع بعضها وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل بساعة مع شرب قليل من الماء وراحة، يستعمل العلاج لمدة 10 أيام.

علاطة

هذا العلاج يمكن استعماله للمسافرين بحراً للوقاية من دوار البحر.

الوصفة الثانية: يمزج 100 غرام كزبرة مع 6 غرامات ملح طعام. تؤخذ منها سناً ملعقة صغيرة كل يوم مع قليل من الماء لمدة 12 يوماً.

الوصفة الثالثة: يمضغ المصطكى واللبان في اليوم مرتين ويتبعه شهد العسل وذلك لمدة 15 يوماً.

الوصفة الرابعة: تسحق كمية من أوراق الريحان مع ما يعادلها من الزبيب الأحمر وتصنع منها حبوب مثل الجوز. تم تؤكل جوزة بعد كل وجبة رئيسية.

LES REMÈDES

Le Première Remède: : Broyez 50g de coriandre, avec 40g de sucre blanc, et mélangez-les. Avalez une cuillère à café après le repas d'une heure avec un peu d'eau, et ceci pendant 10 jours.

REMARQUE

Ce soin peut être utilisé par les voyageurs en mer, et les marins pour les protéger du vertige.

Le Deuxième Remède: Après avoir mélangé 100g de poudre de coriandre avec 6g de sel, prenez une cuillerée à café après les repas avec un peu d'eau et ceci pour 12 jours.

Le Troisième Remède: Mastiquez le lentisque et l'oliban. 2 fois par jour suivis d'un peu de miel pendant 15 jours.

Le Quatrième Remède: Broyez une quantité de myrte (feuilles) avec la même quantité du raisin sec, mélangez-les bien pour en faire une boue comme la noix. Prenez une noix après les repas principaux.

الوصفة الخامسة: يمزج لمدة 1/4 ساعة، قليل من أوراق البقدونس الغضة، ويعد

ورق. تؤكل تدحقة.

يشرب مستحب شاي مع قليل من عصير الليمون أو البرتقال.

تصنع ورقة النعناع الخضراء لمدة 5 دقائق.

الوصفة السادسة: تستحب لمدة 5 دقائق، 3 غرامات من أوراق شجر الجوز، في فنجان من انماء الساخن بدرجة الغليان، تصفى بعدها وتحلى بالسكر ويشرب فنجان بعد كل وجبة رئيسية.

4 - تشقق الشفتين

مفهومه: ينتج تشقق الشفتين عامة عن تعرض طويل للشمس (البحر أو الثلج) أو إلى هواء بارد مثلي. تبدو الشفتان جافتين وكأنهما مقطوعتان في الطول، مما قد يسبب ألماً خاصة عند تمديد. ويحتمل أن ينزف منهما قليل من الدم.

العلاجات

وصفة علاجية بزهرة العطاس: تؤخذ كمية من أزهار زهرة العطاس وتضاف إليها 5 أجزاء

Le Cinquième Remède: - Machez pendant un quart d'heure une pincée de persil frais, rejetez-les puis mangez une pomme.

- Faites une infusion de thé avec un jus de citron ou d'orange.

- Machez des feuilles de menthe fraîches pendant 5 minutes.

Le Sixième Remède: Laissez infuser 3g de feuilles de noyer dans une tasse d'eau bouillante pendant 5mn. Filtrez, sucrez et buvez après les principaux repas.

4 - La Fissure des Lèvres

DEFINITION: Elle peut être simplement causée par une exposition trop longue au soleil (plage ou neige), ou à un vent très froid. Les lèvres semblent sèches et comme découpées en longueur, ce qui peut causer une douleur surtout en les étirant. De même un peu de sang peut en couler.

LES REMÈDES

Avec L'Arnica [Arnica Montana]: Faites une macération pendant 10 jours avec une poignée de fleurs d'Arnica rincée dans 1 litre d'alcool. Mettez ce

من مقدار تلك الكمية بمقابلها من الكحول النقي، ثم توضع في زجاجة بيضاء محكمة السد في الشمس لمدة 10 أيام مع خض الزجاجة مرة واحدة على الأقل في كل يوم. تدهن الشفتان من ذلك المرمم مرتين في اليوم أو ثلاثة حتى الشفاء التام.

وصفة علاجية بالفقّوس [الخيار]: تقطع الثمرة على شكل شرائح. وتدهن الشفة بذلك 5 مرات في اليوم حتى الشفاء.

5 - تصفن الفم

مفهومه: لا يكون الفم نتناً إلا بسبب تسوّس الأسنان وتعفّنها (أسنان مكسورة)، أو بسبب التهاب في اللثة، ممّا قد يسبّب رائحة الفم الكريهة.

العلاجات

وصفة علاجية بالليمون والعسل: يؤخذ عصير ليمونة واحدة، ويضاف إليها نصف فنجان من الماء الدافئ وملعقة من العسل ويمزج الجميع معاً.

mélange dans une bouteille bien bouchée et laissez-la au soleil à une température de 15 à 25° en agitant la bouteille au moins une fois par jour. Ensuite utilisez-le en massage sur les lèvres 2 à 3 fois jusqu'au soin complet.

Avec Le Concombre [Cucumis Sativus]: Coupez le concombre en morceaux cerclés. Utilisez-le en massage sur les lèvres 5 fois par jour.

5 - Soins d'une Bouche Pourrie (Septique)

DÉFINITION: La bouche ne devient pourrie que lorsque les dents sont cariées ou même pourries (cassées, infectées), ou à cause de l'inflammation de la gencive; et ceci peut causer l'halitose ou mauvaise haleine.

LES REMÈDES

Avec Le Citronnier et Le Miel: Préparez un mélange avec le sirop d'un seul citronnier dans une tasse d'eau bouillie et une cuillère de miel. Agitez bien.

يغسل الفم مضمضة 5 مرات في اليوم، ولمدة 5 أيام.

الاستعمال

وصفة علاجية بالناعمة المخزنية: تؤخذ حفنة من أوراق الناعمة الطازجة ثم تغلى في نصف لتر من الماء والإناء مغطى وبعد 10 دقائق تصفى ثم تستعمل كمضمضة 5 مرات في اليوم لمدة 5 أيام.

MODE D'EMPLOI

Utilisez-le en bain de bouche, ou gargarisme 5 fois par jour pendant 5 jours.

➤ Avec La Sauge [*Salvia Officinalis*]: Faites une décoction pendant 10 minutes avec une poignée de feuilles fraîches dans un $\frac{1}{2}$ litre d'eau. Utilisez-la après filtration en bain de bouche ou gargarisme 5 fois par jour, pour 5 jours.

7. فصل في علاج أمراض اللثة

1 - التهاب اللثة

مفهومه: يتج التهاب اللثة عن التنظيف السيئ للأسنان، ويسبب تراكم الجير عليها.
أعراضه ومضاعفاته: وهذا يعود إلى بقايا الطعام التي تتجمع على الأسنان فتلتهب.
كما أن الغبورات الهرمونية كالحمل وتناول أدوية ضد نوبات الصرع أو الانهيار العصبي تؤدي إلى التهاب اللثة.
يصح عندها اللثة حمراء اللون، متورمة، حساسة، يسيل منها الدم عند تنظيف الأسنان.

7 - Les Maladies De La Gencive

1 - La Gingivite

DÉFINITION: C'est une inflammation des gencives. Une gingivite peut être due à un mauvais brossage des dents, qui entraîne une accumulation de la plaque dentaire.

CAUSES ET SYMPTÔMES: La cause en est constituée par des fragments de nourritures qui se déposent autour des dents qui s'infectent; les dépôts de tartre prédisposent à cet état.

Des modifications hormonales (comme la grossesse) et la prise de médicaments antidépresseurs et antiépileptiques peuvent causer une gingivite. La gencive, rouge et gonflée devient très sensible et saigne facilement surtout lors du brossage.

العلاجات

وصفة علاجية بالعليق: يستعمل مغلي الأوراق من ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين لكل فنجان من الماء. يستعمل هذا المغلي غرغرة ومضمضة 3 مرات في اليوم لمدة 5 أيام.

وصفة علاجية بالفيجل [السنداب]: يستعمل مستحلب الأوراق بنسبة ملعقة صغيرة (بمقدار غرام واحد) لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. وبعد 10 دقائق يصفى ويستعمل مضمضة 3 مرات في اليوم لمدة 5 أيام.

وصفة علاجية بالحلبة: يغلى مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة في كأس من الماء وبعد 5 دقائق يصفى ثم يغسل الفم مضمضة 3 مرات في اليوم، ولمدة 5 أيام.

وصفة علاجية بالنعناع: تؤخذ ملعقة شاي من النعناع ثم توضع في كأس من الماء الساخن بدرجة الغليان ويستحلب مدة 5 دقائق. يصفى ويغسل به الفم 3 مرات في اليوم لمدة 8 أيام.

LES REMÈDES

- Avec La Ronce [Rubus Fructuosus]: Faites une décoction avec 1 à 2 grandes cuillères de feuilles pour chaque tasse d'eau. L'utilisez en bain de bouche 3 fois par jour pour 5 jours.
- Avec La Rue-Fétide [Ruta Graveolens]: Faites infuser pendant 10 minutes 1 gramme de feuilles pour chaque tasse d'eau bouillie. L'utilisez après filtration, en bain de bouche ou gargarisme 3 fois par jour pendant 5 jours.
- Avec Le Fenugrec [Trigonella Fœnum]: Préparez une décoction avec une cuillère de poudre des graines du Fenugrec dans une tasse d'eau, et après 5 minutes filtrez et utilisez en bain de bouche 3 fois par jour pendant 5 jours.
- Avec La Menthe Verte [Mentha Viridis]: Faites infuser pendant 5 minutes trois cuillères de café de la menthe verte pour chaque tasse d'eau bouillie, et après filtration de cette infusion, l'utilisez en bain de bouche 3 fois par jour pendant 8 jours.

2 - انتفاخ اللثة

مقدمة: يعود سبب هذا الانتفاخ إلى وجود الجير أو بعض أنواع الالتهابات في اللثة. في المرحلة الأولى يلاحظ وجود أنسجة مخضبة أو محتقنة. وفي المرحلة التالية تتورم اللثة ويحمرّ لونها، وحتى إنها تدمي. وأحياناً تغطيها طبقة قشرية بيضاء. وتكون اللثة مشدودة، مرتفعة حرارتها، ترفقها رائحة كريهة. والمرحلة الأخيرة لهذا الالتهاب هي انحسار عظم جذور الأسنان مما يجعل الأسنان مهتزّة.

العلاجات

وصفة علاجية بزيت الزيتون: تدهن اللثة بكمية من زيت الزيتون وتكرر العملية من 3 إلى 4 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالكلافس [كرفس]: يمكن استهلاك الكلافس الخضراء النيئة في السلطة ويمكن استعمال عصير أغصان الكلافس، وذلك مضمضة في الفم أو غسل من 3 إلى 4 مرات في اليوم.

2 - Les Gencives Gonflées

DÉFINITION: Cette affection peut être due à la présence de chicots, de tartre dentaire, ou d'une infection du milieu buccal. Au premier stade on observe un liseré congestif ou pigmentaire. A un stade plus avancé la gencive infectée se gonfle et rougit; parfois elle se recouvre d'une pellicule blanchâtre, les gencives sont chaudes, tendues, l'haleine est fétide. Le dernier stade de cette affection est le déchaussement des dents.

LES REMÈDES

- Avec L'Huile D'Olive: Massez les gencives avec de l'huile d'olive. Répétez l'application 3 ou 4 fois par jour.
- Avec Le Céleri [Apium Graveolens]: Vous pouvez le consommer cru en salade ou utiliser le jus des branches du céleri en bain de bouche 3 à 4 fois par jour.



وصفة علاجية بالتين [الكرموس]: يغلى من 40 إلى 120 غرام من التين [شريحة] في 1 لتر من الماء، ويستعمل غسلاً في الفم [مضمضة].

وصفة علاجية بالورد: تحضر مستحلب من 50 غراماً من أوراق الورد الغضة أو الجافة [شواشي ورد] العطرة في كأسين من الماء الساخن بدرجة الغليان بإضافة ملعقة كبيرة من العسل. ويعمل به حمام الفم [يعني لا يبلع ولا يرمى به] لمدة لحظات من 3 إلى 4 مرات في اليوم.

3 - تقرّح اللثة

مفهومه: هو التهاب في اللثة مصحوب بتقرحات وتورمات في غدة الرقبة وأحياناً مع حرارة مرتفعة. وتظهر هذه الالتهابات خاصة في التجمعات التي تحتوي عدداً كبيراً ومختلفاً في البشر (المستشفيات ومأوى العجزة ودار المسنين).

العلاج

وصفة علاجية بالبلوط: يعمل مغلي من 4 ملاعق كبيرة في 1 لتر من الماء لمدة ربع ساعة.

- Avec Le Figuier [Ficus Canico]: Utilisez la décoction de 40 à 120 grammes de figues par litre d'eau comme lavage de la bouche, ou gargarisme.
- Avec Le Rosier [Rosa Gallica]: Utilisez en bain de bouche l'infusion de 50 grammes des pétales fraîches ou sèches de Roses rouges très parfumées, auxquelles vous ajoutez du Miel [l'infusion se fait avec deux verres d'eau chaude] 3 à 4 fois par jour.

3 - Les Ulcères des Gencives

DÉFINITION: C'est une inflammation des gencives accompagnée d'ulcérations jaunes, d'enflures, des ganglions du cou et de forte fièvre. Cette affection est surtout fréquente dans les institutions réunissant des groupes humains de tout genre (hôpitaux, asiles des vieillards).

LES REMÈDES

- Avec Le Chêne [Quercus Robur]: Faites une décoction de 4 grandes cuillères dans 1 litre d'eau pendant ¼ d'heure.



الاستعمال

مضمضة أو حمام فم، من 2 إلى 3 مرات في اليوم 5-7 أيام.

وصفة علاجية بالناعمة المخزنية: تلك اللثة يومياً بأوراق الناعمة الغضة، لمدة 5-7 أيام، مرتين أو ثلاث في اليوم.

وصفة علاجية بالبادنجان: يؤخذ من قمع البادنجان (20-40 قمعاً)، توضع في آنية، ويغمر بالماء، ثم تغلى حتى تخف كمية الماء إلى النصف.

الاستعمال

غرغرة، 3 مرات في اليوم لمدة 5 أيام.

وصفة علاجية بالدقفت [الشيخ البستاني]: تنقع النبتة كاملة في الماء البارد أو المغلي لمدة ليلة كاملة (10-12 ساعة).

الاستعمال

مضمضة من 2-3 مرات في اليوم لمدة 5-7 أيام.

MODE D'EMPLOI

L'utilisez en bain de bouche, ou en gargarisme 2 à 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

➤ Avec La Sauge [*Salvia Officinalis*]: Massez les gencives avec les feuilles fraîches de la sauge 2 à 3 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

➤ Avec L'Aubergine [*Solanum Melangeroa*]: Utilisez 20 à 40 couverts d'aubergine en décoction avec de l'eau bouillie, jusqu'à obtenir la moitié de la décoction.

MODE D'EMPLOI

A employer en gargarisme 3 fois par jour pour 5 jours.

➤ Avec L'Armoise Champêtre [*Artémisia Campestris*]: Faites macérer la plante complète dans l'eau froide ou bouillie pendant une nuit complète (10 h. à 12 h.).

MODE D'EMPLOI

L'utilisez en bain de bouche 2 à 3 fois par jour pour 7 jours.

وصفة علاجية ببوقرعون: يستحلب 30 غراماً من ورق أزهار البوقرعون في قدر من

النساء بدرجة الغليان.

مضمضة من 2 إلى 3 مرّات في اليوم لمدة 5-7 أيام.

الاستعمال

8 - فصل في علاج أمراض اللسان

1 - التهاب اللسان

مفهومه، أسبابه وعوارضه: التهاب اللسان يظهر من خلال تغيير في شكل ولون

لسان الذي يصبح أحمر اللون ومؤلماً.

كذلك تتج التهابات اللسان عن التهاب في الجهاز الهضمي. ويكون هذا الالتهاب إما

حاداً أو مزمناً.

Avec Le Coquelicot [papaver Rhoeas]: Faites une infusion de 30 grammes des pétales du coquelicot dans un verre d'eau chaude.

MODE
D'EMPLOI

L'utilisez en gargarisme 2 à 3 fois par jour, pendant 5 à 7 jours.

8 - Les Maladies De La Langue

1 - La Glossite

DEFINITION, CAUSES ET SYMPTOMES: C'est une inflammation de la langue. Une glossite se traduit par une modification de l'aspect et de la couleur de la langue, qui devient rouge et douloureuse.

L'affection peut être aiguë ou chronique. La glossite aiguë, peut se

فالتهاب الحاد يمكن أن يطال كامل اللسان كالحروق. والتهاب المزمن يكون علامة
فقر دم، أو نقص في الفيتامينات أو الحديد أو الزنك.

العلاجات

وصفة علاجية بالخطمية [خبيزة سوري]: يعمل مستحلب بمقدار 3 ملاعق من الأوراق
الجافة في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان.

مضمضة 3 مرات في اليوم لمدة أسبوع.

الاستعمال

وصفة علاجية بعود السّوس: امتصاص العود يومياً ولمدة 10 أيام مفيد في تسكين
الأوجاع ويعالج التهاب اللسان.

وصفة علاجية بالتّين [كرموس]: يعمل مستحلب من 50 غراماً من الثمار الغضة أو
الجافة في 1 لتر ماء ساخن بدرجة الغليان.

généraliser sur toute la langue comme une brûlure. Les glossites chroniques
peuvent être un signe d'anémie par carence en une vitamine, de fer ou de zinc.

Les glossites peuvent être consécutives à une infection de l'appareil digestif.

LES REMÈDES

Avec La Guimauve: Faites une infusion de 3 cuillères à café de feuilles
sèches dans un verre d'eau chaude.

MODE

D'EMPLOI

L'utilisez en bain de bouche 3 fois par jour pendant une
semaine.

Avec La Réglisse: Sucrer la Racine de la réglisse une fois par jour, pendant
10 jours.

Avec Le Figuier: Faites une infusion de 50 grammes de fruits frais ou secs
dans 1 litre d'eau chaude.



وصفة 1 مرات في اليوم لمدة أسبوع

الاستعمال

2 - شلل اللسان

يستخدم هذا الدواء لعلاج شلل اللسان الناتج عن إصابة الأعصاب أو نتيجة قلة الدم في اللسان
تستخدم في العلاج المستمر

الطريقة

وصفة علاجية بالخزامى، مزيج 80% من الأجزاء الغضة أو الجافة في 40% من alcohol
في فترة محكمة السد وتركه لمدة 3 أسابيع، ويستخدم

مزيج 20 قطرة على قطعة منقوعة تحت اللسان لثلاثة 3
مرات في اليوم لمدة 5 أيام

الاستعمال

MODE D'EMPLOI

L'utiliser en bain de bouche 3 fois par jour pendant une semaine

2 - La Glossoplogie La Paralysie de la Langue

DEFINITION: Ces paralysies n'affectent le plus souvent qu'un seul côté et entraînent des troubles de la prononciation et une déviation du côté paralysé

LES REMÈDES

🌿 Avec La Lavande: On met 60% des fleurs fraîches ou séchées dans 40% d'alcool dans une bouteille bien bouchée. On la laisse en soleil pendant 3 semaines.

MODE D'EMPLOI

Pour l'utiliser, on prend 20 gouttes sur un morceau de sucre qu'on met sous la langue 3 fois par jour pendant 5 jours

٩ - فصل في علاج أمراض الأسنان

١ - صحة الأسنان

تعريفه لغايته، عوارضه: تكمن الأوجاع الناتجة عن التسوس، في الأسنان
بشكل كبير. ويخرج الأسنان الناتج عن التهاب اللثة، عن سن مكسور أو عن التهاب في عصب
السن. كل هذا يسبب ألماً في الأسنان. لذا يجب الانتباه الدائم لأسناننا، بزيارة
طبيب مرة في العام للراشدين، ومرتين للأطفال.

كما أن رعاية الأسنان تبدأ في المنزل، كتنظيفها ثلاث مرات في اليوم بعد وجبات
الطعام، للتخلص من البقايا والجير المتراكم. ومن الملفت أنه يجب استعمال فرشاة أسنان
تغير كل ثلاثة أشهر.

9 - Les Maladies Des Dents

1 - Les Soins des Dents

DÉFINITION, CAUSES ET SYMPTÔMES: Les dents et les mâchoires peuvent
être le siège de douleur, le plus souvent due à une carie: Un abcès de la dent
résultant d'une infection touchant la gencive, une dent cassée, une inflammation
des nerfs; tout ceci peut causer une douleur et un mal de dents. C'est pourquoi
les dents doivent être suivies de près, par un médecin une fois par an pour les
adultes et deux fois pour les enfants. Ainsi que le soin à la maison est
essentielle tel que: le brossage 3 fois par jour après les repas, pour débarrasser les
dents des débris alimentaires et de la plaque bactérienne. A noter qu'il faut
employer une brosse souple et qu'il faut la changer tous les trois mois.



2 - لإزالة اصفرار الأسنان

العلاجات

وصفة علاجية بالتفاح: تناول التفاح الطازج بقشوره، ثلاث لفافات منه على الأقل في اليوم.

وصفة علاجية بالرند [شجر الغار]: إمضغ أوراق الرند يومياً بمقدار 3 أوراق في الماء مع قذف العصير الحاصل في الفم أثناء المضغ.

وصفة علاجية مختلطة: يمزج الخليط الآتي في 1 لتر من الماء: ملعقة ونصف مسحوق مسحوق ورق النعنع، ملعقة ونصف من حب البسباس، نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الناعمة المخزنة وملعقة ونصف من الكليل، وبعدها يتم غليها. ويستعمل مضغطة في الفم 3 مرات في اليوم حتى تنظيف الأسنان.

وصفة علاجية بالليمون: تنظف الأسنان يومياً بقشور الليمون الطازج وذلك بعد الغداء مباشرة 3 مرات في اليوم.

2 - Pour les Dents Jaunes

LES REMÈDES

- Avec Le Pommier [Malus Communis]: Croquez la pomme fraîche avec la peau, au minimum 3 pommes par jour.
- Avec Le Laurier [Laurus Nobilis]: Mâchez les feuilles de laurier, tous les jours à condition de 3 feuilles par jour, en prenant soin de cracher le jus.
- Avec Un Mélange De Plantes: Mélangez dans un litre d'eau: 1 cuillère et demi de menthe, 1 cuillère et demi de graines de fenouil, une demi cuillère de la sauge, 1 cuillère et demi du romarin. Faites en une décoction, et prenez des bains de bouche 3 fois par jour jusqu'au soin complet.
- Avec Le Citronnier [Citrus Limonum]: Frottez-vous les dents 3 fois par jour après les repas, avec le zeste d'un citron frais.

وصفة علاجية مختلطة: تؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الملح مع مثلها من دقيق القمح وملعقتين من السكر وتعجن بالعسل.

تنظف الأسنان بذلك المزيج في اليوم ثلاثة مرات (التنظيف يجب أن يكون بفرشاة أسنان).

الاستعمال

3 - لازالة آلام الأسنان

بمقدمة وأسباب: من أهم ما يسبب آلام الأسنان هو التسوس الناتج عن الالتهابات، كذلك تعدد السن الميت (الذي لا يؤلم إلا إذا ضغطنا عليه)، خرس العقل، الخراج المؤلم، صنف الطبقة التي تغلف السن.

وفي بعض الأحيان لا يكون الألم من الأسنان مباشرة، بل من التهاب في الأذن، أو من الرشح أو الجيوب الأنفية، فتسبب عندها التهاباً في أعصاب الأسنان.

Avec Un Mélange De Produits: Prenez une cuillère à café de sel, 1 cuillère de poudre de blé dur, 2 cuillères à café de sucre en mélangeant le tout avec de miel.

**MODE
D'EMPLOI**

Frottez-vous les dents, avec ce mélange, 3 fois par jour (à l'aide d'une brosse à dents).

3 - Les Maux des Dents

DEFINITION ET CAUSES: Il faudrait noter les principaux maux comme la carie dentaire qui provoque une inflammation; la dent morte qui ne fait mal que lorsqu'on y appuie; la dent de sagesse; l'abcès dentaire avec une douleur violente; la couche d'émail qui ne protège plus la dent; et souvent la douleur ne provient pas des dents mais d'une affection qui atteint même les nerfs comme l'otite, l'oreille, rhume, sinusite.



العلايا

وصفة علاجية بالقرنفل: تغلى 3 حبات من القرنفل في كأس ماء حتى تطرى. ويستعمل الماء لغسيل الفم عدة مرّات في اليوم.

وصفة علاجية بزيت القرنفل: يباع هذا الزيت في الصيدلية وينصح باستعماله كالآتي: تغرس قطعة من القطن من ذلك الزيت وتوضع على مكان الألم فوق السن.

وصفة بمغلي الأعشاب: تؤخذ ملعقة شاي من الأعشاب التالية: ناعمة مخزنية، بابونج، خبيزة سوري (خطمي) وتغلى جميعها في نصف لتر من الماء لمدة 10 دقائق، يصفى بعد ذلك ويستعمل كغسيل في الفم. ويجب ترك ذلك الماء في الفم لمدة 3 دقائق لعدة مرّات في اليوم.

وصفة علاجية بالمردقوش [خزامى]: تؤخذ حفنة من نبتة المردقوش وتستحلب في لتر ماء مغلي لمدة 10 دقائق وتستعمل مضمضة في الفم عدة مرّات في اليوم.

LES REMÈDES

Avec L'Œillet [*Dyanthus Caryophyllus*]: Faites bouillir 3 grains d'œillet dans un verre d'eau, et utilisez l'eau en bain de bouche plusieurs fois pendant la journée.

Avec L'Huile d'Œillet: Huile d'œillet se trouve dans la pharmacie et vous pouvez l'utiliser comme suit: Trempez un morceau de coton dans l'huile et placez-le sur la dent.

Avec Une Décoction De Plantes: Prenez une cuillère de thé de chacune des plantes suivantes: feuilles de sauge, fleurs de camomille, poutices de la plante du guinauve. Faites-les bouillir pendant 10 minutes dans 1 litre d'eau. Utilisez après filtration en bain de bouche, en laissant l'eau dans la bouche 3 minutes. Répétez ce soin plusieurs fois au cours de la journée.

Avec La Marjolaine [*Origanum Majorana Vulgare*]: Laissez infuser pendant 10 minutes une poignée de la plante dans 1 litre d'eau bouillante, et utilisez en gargarisme plusieurs fois durant la journée.

وصفة علاجية بالخبيزة السوري [خطمية]: تغلى حفنة من العروق [تقطع قبل غليها] في لتر من الماء لمدة 10 دقائق وتستعمل مضمضة عدة مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالبابونج الروماني: يعمل مغلي بثلاثة رؤوس مزهرة لكل فنجان ماء، ويستعمل هذا المغلي كمضمضة عدة مرات في اليوم (أو غسيل للفم وذلك أفضل).

10 - فصل في علاج آلام الرقبة

1 - آلام الرقبة

تعريف: آلام الرقبة تنتج عن تشنج مؤلم لعضلات الرقبة، أو أوضاع خاطئة للجسم البرازي المائل من جهة معينة لمدة طويلة أو عن التواء العمود الفقري على مستوى الرقبة.

Avec La Guimauve [Althaea Officinalis]: Faites bouillir pendant 10 minutes une poignée de plante dans 1 litre d'eau bouillante, et l'utiliser en gargarisme plusieurs fois durant la journée.

Avec La Camomille Romaine [Matricaria Chamomilla]: Faites une décoction à raison de 3 têtes de la camomille par tasse, et l'utilisez en bande de bouche plusieurs fois pendant la journée.

10 Les Maux Du Cou

1- Les Maux du Cou

DÉFINITION: Ils peuvent être dus à une contracture plus ou moins douloureuse des muscles du cou, ou à de fausses positions du corps (comme la tête penchée de côté d'une manière prolongée), ou aussi à une arthrose ou un traumatisme cervical.

العلاج

وصفة علاجية بالتمر: يعمل مستحلب لمدة 30 دقيقة بـ 10 حبات من التمر في كأس من الماء الساخن لدرجة الغليان. تؤكل التمرات في الصباح ثم يشرب ذلك الماء مباشرة. تكرر العملية في المساء، يستمر العلاج ثمانية أيام، أو حتى يزول الألم.

وصفة علاجية بالزبدة: تؤخذ قطعة من الزبدة الطازجة، وتكوّن منها كرات صغيرة بحجم حبة اللوز وتغمس في السكر. تؤخذ في كل مرة 2 إلى 3 حبات، عدّة مرّات في اليوم لمدة 5 أيام.

وصفة علاجية بالحليب: يؤخذ فنجان من الحليب الساخن ويضاف إليه قليل من العسل، ويشرب قبل النوم وعلى جرعات سريعة.

وصفة علاجية بالبطاطا: تسلق 2 إلى 3 حبات بطاطا، ثم تهرس في جورب على طول الرقبة، يلف الجورب على الرقبة بقطعة من الكتان.

يبقى ذلك الجورب حول الرقبة حتى تبرد البطاطا. يمكن أن تقوم بالعلاج مرّة في الصباح وأخرى في المساء والثالثة قبل النوم.

LES REMÈDES

- **Avec Les Dattes:** Laissez infuser pendant 30 minutes 10 dattes dans une tasse d'eau bouillie. Mangez ces dattes le matin et buvez l'eau de l'infusion. Répétez le soin le soir pendant 8 jours ou jusqu'à la guérison complète.
- **Avec du Beurre:** Formez des petits ronds avec un morceau de beurre, trempez-les dans la poudre du sucre. Consommez chaque fois 2 à 3 morceaux, plusieurs fois au cours de la journée pendant 5 jours.
- **Avec du Lait:** Buvez avant de vous coucher, une tasse de lait bouilli, avec un peu de miel, à plusieurs gorgées.
- **Avec Les Pommes De Terre [Solanum Tube-Rosum]:** Faites cuire 2 à 3 pommes de terre; écrasez-les, et utilisez-les en fomentation. Laissez ce cataplasme autour du cou jusqu'à ce que les pommes de terre se refroidissent. Ceci peut être fait le matin, le soir et avant de se coucher.



وصفة علاجية بالناعمة المخزنية: يحبل مغلي 2.5 غراماً من الأوراق الغضة أو الجافة
في لتر من الماء وبعد 20 دقيقة يصفى، ويستعمل غرغرة في الحلق 3 مرات في اليوم.

2 - تصلب الرقبة

علاج: من نوع خاص من التشنج في عضلات الرقبة، فينجمد وضع الرأس مشدوداً إلى
مركزه. لا بد من محاولة المبل إلى السجدين.

يحدث هذا أحياناً في حالات الإصابة بالكزاز، أو التهاب السحايا أو ارتفاع الحرارة
نجم عن هذه الأمراض.

العلاجات

وصفة علاجية بالبابونج والمردقوش: تؤخذ حفنة من أزهار البابونج وحفنة من نبتة
المردقوش يرفع ذلك في 1 لتر من الماء البارد لمدة نصف ساعة ثم توضع على النار لغاية
الغليان ويستعمل هذا المغلي على شكل كمادة 3 مرات في اليوم.

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Préparez une décoction de 20 grammes de feuilles fraîches ou sèches dans un litre d'eau. Après 20 minutes, filtrez et utilisez-le en gargarisme 3 fois par jour.

2- Raideur de la Nuque

DÉFINITION: C'est un genre particulier de torticolis, dans laquelle la tête est retractorée, c'est-à-dire tirée en arrière.

Cela se produit parfois dans les cas de tétanos, de méningite ou de très forte fièvre causée par une telle maladie.

LES REMÈDES

Avec La Camomille et la Marjolaine: Prenez une poignée de fleurs de camomille et une poignée de la marjolaine. Macérez cette quantité pendant 30 minutes dans 1 litre d'eau froide, et après, faites-les bouillir. Utilisez cette décoction en fomentation 3 fois par jour.

وصفة علاجية بالزيزفون والزعتر البري: تؤخذ ملعقة شاي من خليط زهر الزيزفون والزعتر البري، ثم تغمر بكوب من الماء المغلي، يترك لينقع مدة 10 دقائق، ثم يصفى ويشرب كوب 3 إلى 4 مرات في اليوم.

11 - فصل في علاج أمراض الحنجرة

1 - التهاب اللوزتين

ملاحظة: يتميز التهاب اللوزتين بحرارة مرتفعة تصل إلى حدود 39 أو 40 درجة. (وقد تكون أحياناً أقل من ذلك). لا يمكن أن نلاحظ احمراراً في الوجه، ولا عرقاً، إنما إحساساً بالضعف والوهن وآلام الجسم والأطراف.

تتمركز الآلام في وسط الحنجرة. فاللسان أحمر وناشف كما نلاحظ انتفاخاً باللوزتين

Avec Le Tilleul et Le Thym: Laissez infuser pendant 10 minutes une cuillère de thé des fleurs du Tilleul et du Thym dans une tasse d'eau bouillie. Filtrez et buvez 3 à 4 tasses par jour.

11 - Les Maladies De La Gorge

1 - L'Angine

DEFINITION: L'Angine se manifeste par une fièvre élevée, pouvant atteindre 39° à 40°, mais qui peut parfois être plus discrète. On ne note ni rougeur notable de la face, ni sueur, mais en revanche une sensation de faiblesse et des courbatures apparaissent.

Les douleurs se situent au milieu de la gorge. La langue est rouge, framboisée et sèche, il y a enflure marquée des amygdales qui conduit à une

١١ - فصل في علاج أمراض الحنجرة

يجب سكب حنكاف في الحنجرة. إنَّ محاولة البلع صعبة جداً، وقد يطال الألم عندهما الأذنين.
يجب سكب حنكاف في الحنجرة. إنَّ محاولة البلع صعبة جداً، وقد يطال الألم عندهما الأذنين.

نصيحة وعلاج: يجب معالجة التهاب اللوزتين عند الإحساس بالتهاب على مستوى
الحنجرة وتحديد في اللوزتين. ولتفادي الإصابة بنزلة شعبية حقيقية، يجب استعمال علاج
مدرجي زده في نفس الوقت.

العلاجات

وصفة علاجية بأوراق العليق: يعمل مستحلب بملعقة طعام من أوراق العليق [عليق دغلي]
بكر فلجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويحلّى بالعسل. بعد تصفيته يستعمل غرغرة في
حدود من 3 إلى 4 مرات في اليوم (وهو بمثابة علاج خارجي).

وصفة علاجية بممزوج بالنباتات: تحضر مسبقاً ملعقة طعام لكل من النباتات المذكورة:
من أوراق التوت الأسود، ولسان الحمل [الإينم]، ومن عود السوس أو عرق السوس، ثم تغمر

sécheresse de la gorge. L'envie fréquente d'avaler est caractéristique mais la
déglutition est douloureuse, cette douleur s'irradie dans les oreilles. Le malade a
une soif d'eau froide ou de liquide chaud, selon les cas.

CONSEILS ET SOINS: Les Angines doivent être soignées rapidement. Agissez
dès que vous sentez une inflammation de la gorge au niveau des amygdales
pour éviter l'apparition d'une véritable angine, il faut recourir à des traitements
extérieurs et intérieurs en même temps.

LES REMÈDES

➤ Avec Les Feuilles De Ronce [Rubus Fruticosus]: Préparez une infusion
avec une cuillère à soupe de feuilles de ronces pour une tasse d'eau
bouillante, sucrée au miel. L'utilisez après filtration en 3 ou 4 gargarismes
par jour.

➤ Avec un Mélange Des Plantes: Prélevez une cuillère à soupe d'un
mélange constitué à parts égales du Mûrier Noir, Plantain et Réglisse. Versez

هذه الكمية بالماء الساخن بدرجة الغليان، ويستحلب لمدة 10 دقائق، وبعد ذلك يحلى بالسكر، ويستعمل شراباً بمقدار فنجان بعد كل غرغرة مذكورة في العلاج الخارجي المذكور أعلاه.

وصفة علاجية بالحبق: يعمل مغلي لمدة 5 دقائق، من أوراق الحبق الجافة في 1 لتر من الماء، وبعدها يستعمل غرغرة في الحلق وغسيل في الفم كل صباح لعدة أيام.

وصفة علاجية بالتين [كرموس]: يعمل مغلي بـ 100 غرام من التين الجاف [الشريحة] في 1 لتر من الماء، ويستعمل غرغرة في الحلق 3 مرات في اليوم ولمدة 5 أيام.

وصفة علاجية بالبلوط: يعمل مغلي لمدة 15 دقائق من 15 غراماً من أوراق شجر البلوط الخضراء في 1 لتر من الماء، أو يمكن نقعها في الخمر ليلة كاملة. وفي كلتي الحالتين يستعمل غرغرة في الحلق 3 مرات في اليوم ولمدة 4 أيام.

وصفة علاجية باللفت: يقطع رأس لفت كبير على شكل شرائح مستديرة، ثم يغلى في 1 لتر ماء، ويستعمل غرغرة مرتين أو ثلاثة في اليوم ولمدة 8 أيام.

dans l'eau bouillante. Faites infuser 10 minutes. Sucrez au miel et buvez une tasse après chaque gargarisme indiqué au-dessus.

Avec Le Basilic [*Ocimum Basilicum*]: Faites bouillir, pour 5 minutes, une poignée pleine de feuilles sèches dans un litre d'eau. Utilisez en gargarisme et en bain de bouche, chaque matin pendant quelques jours.

Avec La Figue Sèche [*Ficus Canico*]: Préparez une décoction en faisant bouillir 100 grammes de Figues sèches dans 1 litre d'eau. Gargarisez-vous la gorge 3 fois par jour pendant 5 jours.

Avec Le Chêne [*Quercus Robur*]: Faites macérer 15 grammes de feuilles fraîches dans 1 litre d'eau, pour 15 minutes, comme vous pouvez préparer une décoction avec la même quantité dans du vin pendant une nuit complète. Avec les deux recettes, utilisez en gargarisme 3 fois par jour pendant 4 jours.

Avec Le Navet [*Brassica Napus*]: Coupez un gros navet en rondelles, et faites bouillir dans 1 litre d'eau. Utilisez cette décoction en gargarisme 2 à 3 fois par jour pendant 8 jours.

١١ - بصل في علاج أمراض الحنجرة

وصفة علاجية بالخبيزة السوري [الخطمي]: يعمل مغلي - 30 غراماً من الجذور المغواة المفرومة في 1 لتر من الماء لمدة 10 دقائق ويستعمل غرغرة 3 مرات في اليوم ولمدة 5 أيام.

وصفة علاجية بالغافث [حشيشة البحر]: غرغرة وضميصة: تغلي 3 حفئات من الأوراق والأزهار في لتر من الماء لمدة 3 دقائق، يصفى بعدها وتستعمل غرغرة 3 مرات في اليوم، وضميصة واحدة في الصباح.

وصفة علاجية بالبصل ومسحوق بذور الكتان: تُسخّن 4 قطع بصل في الفرن، وبعد تسخينها تُغطى بقليل من مسحوق بذور الكتان، وتستعمل ضميدة على مستوى الحلق، مرة في الصباح، وأخرى في الليل، وذلك لمدة تتراوح بين 3 إلى 5 أيام.

وصفة علاجية بصمغ النحل: يؤكل غرامان من صمغ النحل ممزوجاً بالعسل، من 3 إلى 5 مرات في اليوم، وذلك لمدة تتراوح بين 5 إلى 7 أيام.

وصفة علاجية بالبوصير المخلي [أذان الدب]: توضع حفنة من الأزهار لكل لتر من

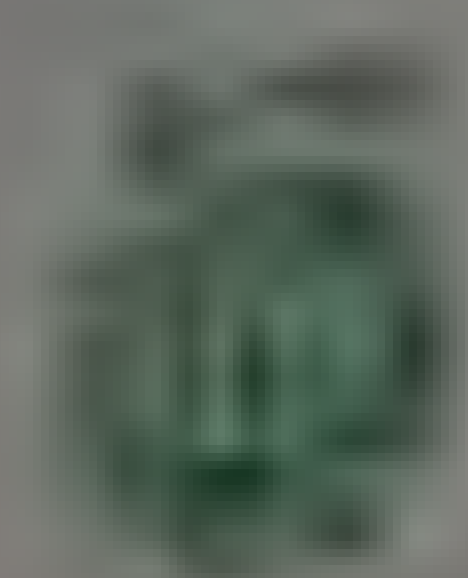
Avec La Guimauve [Althaea Officinalis]: Faites bouillir pendant 10 minutes 30 grammes de racines sèches coupées dans 1 litre d'eau. Utilisez cette décoction en gargarisme 3 fois par jour pendant 5 jours.

Avec l'Aigremoine [Agrimonia Eupatoria]: Gargarisme et compresses. Faites une décoction de 3 poignées des feuilles et des fleurs de l'aigremoine dans un litre d'eau, pour 3 minutes. Filtrez et employez comme gargarisme 3 fois par jour ou comme compresse une fois le matin.

Avec L'Oignon et Le Lin: Faites griller 4 tranches d'oignon puis versez un peu de poudre des semences de lin sur ces tranches chaudes et l'utilisez en compresses au niveau de la gorge 2 fois par jour (le matin et le soir) de 3 à 5 jours.

Avec Le Propolis: Consommez 2 grammes de propolis avec un peu de miel, 3 à 5 fois par jour pendant 5 à 7 jours.

Avec Le Bouillon Blanc: Laissez infuser une poignée de fleurs par 1 litre d'eau bouillante, pour 10 minutes, passez à travers du coton hydrophile (pour



وصفة علاجية بالزوفال البابونج (الشنان داودا): يوضع 20 غراما من العشب
في قدر مع 1 لتر من الماء الساخن. يترك ليتر من الماء الساخن لمدة 10 دقائق.
يترك لتغلي لمدة 10 دقائق. تصفى بعنقا وتحتى. لم يتم في اليوم 3 مرات وذلك لمدة
تتراوح من 3 إلى 4 أيام.

يتمت الأصلي. تعرج من فطرين إلى 4 من زيت الزوفال الأصلي في ملعقة طعام من
الماء. تستهلك 3 مرات في اليوم بنفس الكمية.

وصفة علاجية بالجوز [شجرة الزوزة]: المغلى: تغلى حشائش من أوراق الجوز أو من
الأغصان الغضة أو ثمارها الطرية في ليترين من الماء. تترك لتغلي مدة 15 دقيقة ثم تصفى
مدها. وتستخدم غرغرة مرتين أو 3 مرات في اليوم وذلك لمدة تتراوح من 3 إلى 5 أيام.

2 - مرض الخناق

مفهومه: أصبح مرض الخناق نادرا في هذا الزمان بفضل التلقيح منذ الصغر.
يلتحق المرض في الشهر الثالث والرابع، والخامس، والثامن عشر وفي سن

Avec Le Hysope: - Infusion: 20 grammes des feuilles, des tiges et des fleurs
de la plante pour un litre d'eau bouillante; laissez infuser 10 minutes. filtrez
sucrez et buvez 3 tasses par journée pendant 3 à 4 jours.

- **Huile essentielle** mélangez 2 à 4 gouttes mélangées avec une cuillère à
soupe de miel, consommez 3 fois par jour.

Avec Le Noyer [Inglans Regia]: Décoction concentrée: Laissez bouillir
pendant 15 minutes deux poignées de feuilles ou de brou de noix pour deux
litres d'eau; filtrez et l'utilisez en gargarisme 2 à 3 fois par journée et pendant
3 à 5 jours.

2 - La Diphtérie

DEFINITION: La diphtérie est devenue très rare avec la pratique de la
vaccination spécifique... Elle peut être soignée par l'homéopathie, à condition de
surveiller le traitement avec rigueur. Seul un médecin homéopathe peut le
faire. Si le cas n'est pas net, il préférera peut-être le traitement classique, c'est à
dire le Sérum antidiphtérique, malgré les séquelles que celui-ci peut laisser.

السادسة. وبهذه التلاقيح يصبح مرض الخناق نادر الإصابة، ولكن أردت تدوين علاج
لوقت الحاجة. وبالإمكان علاجه بأسلوب جديد يدعى: المعالجة المثلية
(Homéopathie).

نصيحة من د. آلان أورفيور، جامعة ليون - فرع الطب - سكرتير
أول للجمعية المعالجة المثلية الطبية.

ملاحظة

العلاج

وصفة علاجية بالبصل: يقطع البصل شرائح مستديرة أو يفرم، ويسخن تسخيناً جافاً [بدون
أن يصفر لونه] ويستعمل تليخاً حول الرقبة وفوق الحنجرة. يجب تجديد اللبخة عند اللزوم بعد
كل 12 ساعة.

وصفة علاجية بالحلبة: يعمل مغلي لمدة دقيقة واحدة لملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة في
فنجان واحد من الماء، ويستعمل غرغرة في الحلق 3 مرات في اليوم، وفي كل غرغرة يحتفظ
بالجرعة داخل الفم دقيقة ونصف. يستمر العلاج 8 أيام.

REMARQUE

Par Docteur Mr. ALAIN Horvilleur, de la Faculté de
médecine de Lyon (Premier Secrétaire de la ligue
médicale homéopathique).

LES REMÈDES

- Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Coupez l'oignon en rondelles, chauffez-les
sur un feu doux. L'utilisez en cataplasme autour du cou et sur la gorge. Il faut
changer le cataplasme chaque 12 heures.
- Avec Le Fenugrec [Trigonella Fœnum]: Faites bouillir pendant une
minute une petite cuillère de poudre des grains du fenugrec pour chaque
tasse d'eau. L'utilisez en gargarisme en laissant la quantité dans la bouche 1
minute 30 secondes, 3 fois par jour pendant 8 jours.



وصفة علاجية بجرب الراعي:

مفهوم: يعمل مغلي بنقع ملعقتين صغيرتين من الجذور المفرومة في فنجان من الماء البارد، وبعد 5 ساعات يغلى لبضع دقائق، ثم يصفى ويمزج بالعسل، ويستعمل شرباً بمقدار ملعقة كبيرة كل 3 ساعات.

3 - التهاب الحنجرة^(١)

مفهوم: يمكن لالتهاب الحنجرة أن يحصل لأي عمر كان، صغيراً أو كباراً.

الأسباب: يتأتى هذا الالتهاب من عدة أسباب: إما بسبب تعب الأوتار الصوتية (وهذا ما يحصل عند الأساتذة والمغنين)، أو بسبب مرض معدٍ (كالكريب والرشح والتهاب اللوزتين)، وأخيراً بسبب التدخين بكثرة.

عوارضه: مفاجئة بصورة عامة، إذ تظهر على المريض البحة، السعال الجاف، الصعوبة في البلع وأحياناً ارتفاع في الحرارة.

➡ Avec La Bourse à Pasteur [Pimpinelle Saxifraga]: Macérez deux petites cuillères de racines coupées dans une tasse d'eau, pendant 5 heures. Puis faites bouillir cette macération pendant quelques minutes. Filtrez cette décoction, en la mélangeant avec du miel, buvez chaque 3 heures une grande cuillère.

3 - La Laryngite⁽¹⁾

DÉFINITION: C'est une inflammation aiguë du larynx. Elle peut survenir à n'importe quel âge.

CAUSES: Elle se déclare lors d'un surmenage de la voix (chez les professeurs, les chanteurs), lors d'une maladie infectieuse (grippe, rhume, angine) et le plus souvent par le tabac.

SYMPTÔMES: Ils sont très subits: enrouement de la voix, toux sèche, difficulté à avaler et parfois de la fièvre.

(1) هذه الوصفات العلاجية تناسب الفنانين (المغنين) والخطباء.
Ces recettes des soins peuvent être utilisées par les chanteurs et les conférenciers.



العلاجات

وصفة علاجية بالتفاح: تشوى تفاحة وبعد ذلك تحشى بملعقة صغيرة من الزعفران وتزكى على الريق وقبل الوجبات الرئيسية. يستمر العلاج ثمانية أيام.

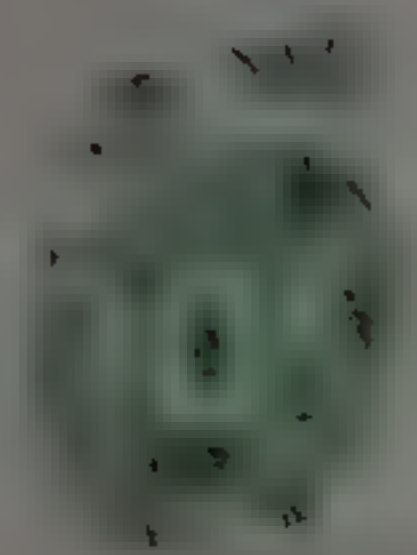
وصفة علاجية بزهرة العطاس: تمزج نصف ملعقة صغيرة من الصبغة (صبغة الأزهار أو صبغة الجذور) في قدح من الماء الفاتر. يستعمل هذا غرغرة، وبعد ذلك يشرب قدح من الماء مضاف إليه 3 نقط من صبغة الجذور. يستعمل هذا العلاج مرة كل صباح على الريق.

وصفة علاجية بالبسباس: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويستحلب لمدة 10 دقائق، ويشرب في اليوم 3 فناجين لمدة أسبوعين.

وصفة علاجية بحشيشة الرئة: - يستعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 10 دقائق، ويشرب فنجان في الصباح وآخر في المساء.

LES REMÈDES

- Avec La Pomme [Malus Communis]: Grillez une pomme puis fourrez-la avec une petite cuillère de safran (poudre). Prenez-la à jeun et avant les repas pendant 8 jours.
- Avec L'Arnica [Arnica Montana]: Faites un mélange d'une petite cuillère de la teinture des fleurs ou des racines de l'arnica dans une tasse d'eau tiède. L'utilisez en gargarisme, puis buvez une tasse d'eau mélangée avec 3 gouttes de teinture des racines 1 fois le matin à jeun.
- Avec Le Fenouil [Anethum Foeniculum]: Préparez une infusion pendant 10 minutes avec une petite cuillère de graines écrasées dans une tasse d'eau bouillie. Buvez 3 tasses par jour pour 15 jours.
- Avec La Pulmonaire [Pulmonaria Officinalis]: - Préparez une infusion pendant 10 minutes avec une petite cuillère de feuilles pour une tasse d'eau bouillie. Buvez une tasse le matin et une autre le soir.



ويستعمل أيضاً عصير الأوراق الغضة وذلك بمقدار ملعقة كبيرة من الحليب 3 مرات في اليوم.

4 - التهاب البلعوم

تعريفه: هو مرض التهاب قصبات التنفس يصيب البلعوم كله أو بعضاً منه.

والمرض يكون بسبب الالتهابات التي تظهر على مستوى المريء، وهي تترجم بعملية التهابية والامتزاحة في الحفرات الخيشومية وفي الحنجرة، وبتلك العلل والتهاباتها يترتب عنها متفوقة يصبح هذا المرض مزمنًا وحادًا.

أسبابه: الأسباب الأكثر شيوعاً للإصابة بهذا المرض هي الجراثيم والفيروسات، والأمراض المعدية بخلاف أنواعها مثل الحصبة، الحمى القرمزية، التيفوس والفطريات بدءاً من البلعوم.

عوارضه: تسبب هذه الالتهابات بالتهاب اللوزتين وبالأمراض التي تحدث انسداد جهة من جهة الأنف وتصيب نمو الغدانيات والالتهابات الأنفية والغشاء المخاطي الأنفي. وهذا كله

- Comme vous pouvez utiliser le sirop des feuilles fraîches. en mettant une grande cuillère dans une tasse de lait 3 fois par jour.

4 - La Pharyngite

DEFINITION: Maladie inflammatoire des voies respiratoires affectant le pharynx en partie ou totalement.


Les pharyngites sont dues à des inflammations qui se manifestent au niveau du pharynx, et sont souvent associées à des affections analogues se développant dans les fosses nasales (Rhino-Pharyngites) et le larynx (Pharyngo-Laryngites). Selon leur évolution, elles sont aiguës ou chroniques.

CAUSES: Les causes les plus communes des pharyngites aiguës peuvent être des bactéries, des virus, des maladies infectieuses de différents types (Rougeole, Scarlatine, Typhus) et des champignons tels que la candidose.

SYMPTOMES: Les pharyngites chroniques sont déclenchées par des amygdales, des maladies provoquant l'occlusion partielle du conduit nasal, telles

يسببه تلوث المحيط الذي نعيش فيه، الذي تصبح فيه الطبيعة جافة والهواء خانقاً أو خالياً من الرطوبة، وبسبب التسمم الذي تحدثه معادن الرصاص والزنك ومستخلصات الزئبق.. الخ. وقد تكون هذه الإصابة المزمنة بسبب الإجهاد المستمر للبلعوم من جراء شرب الخمر بإدمان أو التدخين. وهذه الالتهابات المزمنة للبلعوم قد تجمع في ذاتها عدّة أمراض مختلفة مثل: داء السكري، التهاب الكلى، تصلب الشرايين، اعتلال قلبي، وأمراض قلبية، ونقص لفيتامين أ. والمرض بذاته قد يظهر في سن اليأس، أو عند الإصابة بالأمراض العامة مثل النقطة والأرجية (الحساسية).


العلاجات

 **وصفة علاجية بالتين:** تقطع تينتان وتوضعان في كأس ونصف من الماء مع إضافة القليل من أزهار الخطمية (الخبيزة) وتغلى على النار حتى تصبح كأساً واحداً. يستعمل كشراب كأساً صباحاً وآخر مساءً كل يوم ولمدة خمسة أيام.

que les végétations adénoïdes et les rhinites, l'inflammation des muqueuses nasales, par les milieux dans lesquels on vit (climats secs, air trop saturé ou trop pauvre en vapeur d'eau), par des intoxications dues à plusieurs substances (Plomb, Zinc, Antimoine, composition à base de Mercure, d'Iode et de Bismuth), l'abus par une sollicitation exessive du pharynx (Conversations prolongées), l'abus d'alcool, le tabac.

Les pharyngites chroniques peuvent être associées à des maladies particulières: diabète, néphrite, artériosclérose, cardiopathies, maladies du cœur, carences en vitamine A. Elles peuvent aussi apparaître à la ménopause ou au cours des maladies générales comme la goutte et l'allergie.

LES REMÈDES

 **Avec Le Figuier [Ficus Canico]:** Coupez deux figues en petits morceaux, plongez-les dans une tasse et demie d'eau; ajoutez un peu de fleurs de guimauve et portez à ébullition et laissez bouillir, jusqu'à obtenir une tasse. Filtrez, buvez une tasse le matin et le soir pendant 5 jours.

١١ - معدل في علاج أمراض الحنجرة

وصفة علاجية بخل التفاح: تضاف ملعقة صغيرة من خل التفاح في فنجان ماء ساخن وتنقع لمدة 5 دقائق. يستعمل غرغرة مرة أو مرتين في اليوم. يعمل علاج جديد كل يوم لمدة 5 أيام.

نصائح

- الإقلاع الفوري عن التدخين ولو تدريجياً.
- الابتعاد عن الأماكن الجافة.
- تجنب العمل في المصانع ذات الإنتاج الكيميائي.
- الامتناع عن تناول المشروبات الكحولية.
- المراقبة الطبية المستمرة.

5 - علاج البحة (البهجة)

مفهومها: هي انقطاع الصوت، أو صوت يسمع أجش أو متقطعاً. والطب الحديث يعزو بحة إلى مرض الحنجرة أو إلى خلل يصيب نشاطها (كالتهاب الحنجرة أو إعياء في الصوت)، وعلاج البحة يوصف حسب الحالات المسببة لها. فان كان المسبب التهاب الحنجرة يجب

Avec Le Vinaigre de Pomme: Faites macérez pendant 5 minutes une cuillère à café de vinaigre de pomme dans une tasse d'eau chaude. l'utilisez en gargarisme 1 à 2 fois par jour pendant 5 jours.

CONSEIL

- De ne pas fumer, d'abandonner le tabac.
- De s'éloigner des endroits secs.
- De ne pas travailler dans les usines à production chimique.
- De ne pas boire l'alcool.
- De s'adresser au médecin traitant pour les contrôles médicaux.

5 - L'Enrouement

DÉFINITION: L'enrouement est une altération de la voix, qui se traduit par un timbre sourd, rauque ou éraillé. Un enrouement est dû à une maladie du larynx ou à une anomalie de son fonctionnement (laryngite, surmenage vocal). Le traitement de l'enrouement dépend de sa cause: arrêt d'un tabagisme en cas de



التوقف عن التدخين مباشرة والسهر والاعتدال في الطقس (أي أن يحمي جسده من البرد وماء التلوثات البيئية). وإن كان المسبب إعياء في الصوت فمن المفروض الاعتدال في الكلام إلا للضرورة. وحسب الطب الحديث، إن كانت الإصابة بالبحّة تزيد عن 15 يوماً فيجب إجراء فحص طبي معمق.

العلاجات

وصفة علاجية بالتين: يحضر مغلي 120 غراماً من التين [شريحة] لمدة 10 دقائق في 1 لتر ماء. وبعد ذلك يصفى ويستعمل غرغرة في الحلق 3 مرات في اليوم ولمدة 4 أو 5 أيام. وأثناء العلاج يشرب كل صباح قليل من الماء ممزوج بـ 2 غرام من مسحوق جذور الخبيزة السوري [خطمي]، و 1 غرام من مسحوق عرق السوس ويحلى بـ 1 غرام من سكر النشاء مع قليل من الماء.

وصفة علاجية بالخمّان [بيلسان]: يعمل مستحلب لمدة 20 دقيقة من 50 غراماً من الأزهار الجافة في 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يستعمل كشراب بـ 3 فناجين في اليوم ممزوجة بعصير الليمون والعسل لمدة 3 أو 5 أيام.

laryngite, repos vocal en cas de surmenage, etc. Tout enrrouement résistant plus que 15 jours impose un examen médical approfondi.

LES REMÈDES

Avec Le Figuier [Ficus Canico]: Préparez une décoction pendant 10 minutes de 120 grammes de figues par 1 litre d'eau. Filtrez puis gargarisez-vous 3 fois par jour pour 4 ou 5 jours. Et à la même période, consommez chaque matin un mélange de 2 grammes de poudre des racines de guimauve, 1 gramme de poudre de réglisse et 1 gramme de lactase dans un peu d'eau.

Avec Le Sureau [Sambucus Nigra] ou Commun Noir: Laissez infuser pendant 20 minutes, 50 grammes de fleurs séchées dans 1 litre d'eau bouillie. Buvez 3 tasses par jour avec du jus de citron et du miel pendant 3 à 5 jours.

وصفة علاجية بالأطريلال: يعمل مستحلب لمدة 15 دقيقة لحفنة من الأوراق الغضة أو الجافة في 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يستعمل شراباً 3 فناجين في اليوم لمدة 3 أو 4 أيام.

وصفة علاجية بخليط بالبيض: يمزج أصفر بيضة مع 50 غراماً من زيت اللوز الحلو، ثم يحترق هذا الخليط بملعقة أو بشوكة لمدة 10 دقائق، وبعدها يضاف إليه 50 غراماً من شراب الخطيئة (الخبيزة، يباع في الصيدلية)، و10 غرامات من ماء الزهر. يشرب هذا الخليط على عدة جرعات خلال ساعة.

وصفة علاجية بالجزر [سفنارية]: يطبخ 100 غراماً من الجزر، وتهرس. ثم تضاف إليها كمية من ماء ساخن بدرجة الغليان. يضاف إلى ذلك ملعقة طعام عسل صافي، يصفى ويشرب دافئاً على عدة مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالكرنب: تغلى ورقة كبيرة من الكرنب، بعد إزالة الأغصان الدقيقة داخلها. تصفى بعد الغلي ثم تمزج بالعسل ويشرب مباشرة دافئاً، يمكن استعمال ذلك مرتين أو ثلاثة في اليوم. يمزج عصير الكرنب بالعسل ويستعمل غرغرة مرتين في اليوم.

Avec Le Cerfeuil: Faites une infusion d'une poignée de feuilles fraîches ou sèches dans 1 litre d'eau bouillie. Laissez reposer 15 minutes. Buvez 3 tasses par jour pour 3 à 5 jours.

Emulsion à l'Œuf: Mettre un jaune d'œuf dans un bol, ajouter 50g d'huile d'amandes. Battre avec une fourchette pendant 10 minutes, puis versez dans ce mélange 50g de sirop de Guimauve (à acheter en pharmacie) et 10g d'eau de fleur d'oranger. Avalez l'émulsion à petites gorgées en une heure.

Avec La Carotte [Daucus Carota]: Faites cuire 100g de carottes, écrasez-les et mélangez cette pulpe à l'eau de cuisson. Ajoutez une cuillerée de miel et buvez la tisane très chaude, plusieurs fois par jour.

Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: Faites une Décoction dans une tasse de lait, d'une grosse feuille de chou dont on a enlevé les nervures. Filtrer. suerez avec du miel et buvez deux ou trois fois par jour. Ou additionnez le suc de chou au miel, et l'employez en gargarisme deux fois par jour.



وصفة علاجية بالتفاح: تقشر تفاحة، ثم تقطع قطعاً صغيرة، وتطبخ في نصف لتر من الماء، تصفى ثم يحلى بالعسل، ويشرب المغلي دافئاً في المساء قبل النوم مباشرة. ويمكن الاحتفاظ بالبقية واستعمالها في الصباح كعصيدة بالعسل.

وصفة علاجية بعصير الكرفس: تهرس أوراق وأغصان الكرفس ثم تصفى، ويستعمل ذلك بعصير غرغرة مرتين أو ثلاث في اليوم.

- يجب نقع الأرجل في ماء الزعتر المغلي كل ليلة قبل النوم.
- مراجعة الطبيب في حال دوام البحة.

ملاحظة

ملحوظة

البدوحة عن الإنطاكى:

هي كلال في الصوت لحرافة خلط تخشن المجرى فلا يسلس انعقاد الهواء والصوت. فإن امتدت فهي انقطاع وإلا فهو البحوحة وقد تكون عن رطوبة في نفس الحنجرة من الرأس أو تسعة تغلفها إلى المريء فيتزاحم غشاء القصبة يمنع الهواء أو اليبس في المجرى.

العلامات: كثرة الريق والبلغم والإحساس بالمنصب والجفاف في اليابس.

Avec La Pomme [Malus Communis]: Faites cuire une pomme pelée dans un demi-litre d'eau; filtrez, sucrez avec une cuillerée de miel et buvez chaud avant d'aller au lit. La pulpe servira le jour suivant pour faire une purée avec du miel.

Avec Le Céleri [Apium Graveolens]: Utilisez le jus de céleri (plante fraîche) en gargarisme 5 fois par jour, pour 3 à 5 jours.

REMARQUE

- Bains de pieds sinapisés.
- Diagnostic médical nécessaire, si persistance de l'enrouement.

العلاجات

تنقية الرطوبات بالقيء إن كانت من المعدة، وإلا فيما يمنع من النوازل كشرب الخشخاش والتوت والسفرجل، وتجفف مطلقا بالكرب كيفما استعمل، وكذلك هجر الحوامض والغبار والدخان.

- ومن سَجَرَب: ماء العسل ولعوق الكرب خصوصا مع الحليب والميعة، وأكل الحلويات نحو اللوز والفسق والنيمرشت بالعسل.

وإن كان عن فرط يبس الشحوم وقد يكون عن استعمال كثير عن نحو ضربة مثلاً، وعلاجه الراحة.

- ومن سَجَرَب: إذا عصر الفجل وشرب بماء التين، وكذا الكرب والكرفس صفى الصوت جدا. وإذا سحق بزر الكرفس وشرب بحليب الضأن فهو عجيب.

مقالة ابن سينا في البدوحة:

- البحة إذا عرضت عن رطوبة، ولو كثرت قليلا أرعشت، ولو كثرت كثيرا أبطلت. وقد يبح الصوت لسعة آلات التصويت، فيحدث به إعياء، أو تورم، وتوتر. وأردؤه ما كان على الطعام، وقد ويبح للبرد الحشن، وللحر المفرط بما ييسان المزاج، وكذلك السهر والأغذية المخشنة، ويبح لكثرة الصياح. وتظهر في الطبقة المغشية للحلق والحنجرة. والبدوحة التي تعرض للمشايخ لا تبرأ، وإذا كان الصيف شماليا وخريفه جنوبيا ممطراً، فإن البدوحة تكثر فيه. والدوالي إذا ظهرت كانت كثيرا من أسباب صلاح الصوت. واعلم، أن الناقهين والضعاف، والمتخاشعين المتشبهين بالضعفاء لقلة قوتهم كأنهم يعجزون عن التصريف في هواء كثير، فيضيقون الحنجرة حتى يحتد صوتهم. وإذا اجتهد الضعيف أن يوسع حنجرته ويثقل صوته لم يسمع البتة.

علاج انقطاع الصوت: إن كان لسوء مزاج في بعض العضل، أو آفة، عولج بما في بابه مما علمته، ومن أحسن بابتداء انقطاع الصوت، وجب أن يبادر بالعلاج قبل أن يقوى، فيأخذ من صفرة بيضة مسلوقة وسمسم مقشر ولبن حليبا من كل واحد ملعقة، ويسقى بالماء كل يوم 3 مرات. ويجب أن يتحسى ما يطبخ في باطن الرمانة الأمليسية (هي ثمرة شجرة الرمان البستاني) الحلوة المطبوخة في رماد حار. وتؤخذ عنه إذا لانت، ويقلع أعلاها، ويصب ما فيها بالمخوض، ويصب فيه قليل من ماء السكر ويشرب. وإن كانت من رطوبة في

بالغت في الارحاء ولا يكون هناك وجع، ويؤخذ
(الشريحة)، وفوتنج (الفليو) ويطبخان، ثم يؤخذ
كالعسل ويلعق، أو يؤخذ مرأ، وزعفران بعقد
وكندر من كل واحد، ومن الحلتيت 1/2
ويصير كالعسل ويغلى حتى يصير
ويؤخذ من كل واحد ونصف، ووزب السوس
تحت اللسان. ولعوق الكرنب نافع لهم
ويضبخ حتى ينعقد، ويحب ويمسك
قضبان الكرنب الرطب وتجرع مائه قليلا قليلا نافع. وإذا لم ينجع لعوق
مضغ قضبان الكرنب الرطب ودقيق الكرسنة والحلبة، والكراث الشامي والنبطي،
وعصارته والثوم والفسق، والعنب الحلو الشتوي نافعة. وأيضا يؤخذ الزنجبيل
باللبن البالغ في التربة ويدق حتى يصير مثل الملح، ويلقى عليه نصفه دار فلان
كذلك ورابعه زعفران. كذلك ومثل الجميع نشاء ويعجن بالطبرزد المحلول
أو بالعسل وهو منق جدا.

١٢ - فصل في علاج الأمراض الصدرية

١ - النزلة الشخصية

ملاحظة: في داء معدي بواسطة البخار المتصاعد من تنفس المريض والذي يبقى في الجو. عوارضها: يظهر هذا الداء عامة بصورة مفاجئة، وقد يسبب حرارة مرتفعة. كما بالإمكان

12 - Les Maladies Pectorales

1 - La Grippe

1 - La Grippe

DÉFINITION: C'est une maladie infectieuse, contagieuse par les gouttelettes contenues dans la respiration des malades et ceux qui restent dans l'atmosphère.

Le malade apparaît très subitement et peut provoquer une

DÉFINITION: C'est une maladie infectieuse, causée par des bactéries contenues dans la respiration des malades et ceux qui restent dans l'air.

SYMPTÔMES: Elle se déclare en général très subitement et peut provoquer une

وصف علاج الأمراض الصدرية الثانية. رعشة برد، أوجاع في كل أنحاء الجسم (وخاصة في الرأس) وارتفاع في الصوت، سعال، دوار، غثيان وقيء. يرافق هذا كله نقص في الشهية.

العلاج

وصفة علاجية بالشمندر [بتراف]: تؤكل الجذور أو الأوراق في السلطة مرتين في اليوم لمدة 10 أيام. وهي تنفع ضد التعفن والنزلة الشعبية.

وصفة علاجية بالبنفسج العطر: يعمل مستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار فقط لكل لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك قبل استعماله بضع ساعات (من 3 إلى 5 ساعات) ليتم كحبره ثم يشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة (للکبار) وملعقة صغيرة في الماء (للصغار).

وصفة علاجية بالخزامى: يعمل مستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأزهار، أو ملعقة كبيرة من الأعصار المجففة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويستعمل شرباً بعد رجحت الرئيسية بكمية 2 إلى 3 فناجين في اليوم لمدة 5 أيام.

haute température. Aussi on peut constater les symptômes suivants: des frissons frileux, des douleurs un peu partout (surtout à la tête et au dos), de l'enrouement, de la toux, des vertiges, des nausées, des vomissements et un manque d'appétit.

LES REMÈDES

- Avec La Betterave [Beta Macrocarpa]: Mangez les racines ou les feuilles en salade deux fois par jour pendant 10 jours, car elles sont anti-infectieuses et antigrippales.
- Avec La Violette Odorante [Viola Odorata]: Préparez une infusion avec une petite cuillère de fleurs dans chaque tasse d'eau bouillie. Laissez en macération pendant 3 à 5 heures, puis buvez une grande cuillère par heure (pour les adultes), et une petite cuillère dans l'eau (pour les enfants).
- Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]: Laissez infuser pendant 10 minutes, une petite cuillère de fleurs, ou une grande cuillère de tiges sèches.

كتاب المجربات بالصالح النباتي

وصفة علاجية شعبية مجربة: تقلى بيضة في زيت الزيتون ممزوجة بـ 5 فصوص ثوم مهروسة مع قليل من فلفل الأكل مع 3 رؤوس مهروسة من زهر القرنفل، وبعدها يذر عليها قليل من مسحوق الزعتر البري... ويستعمل أكلاً كل صباح لمدة 3 أيام.

وصفة علاجية بالحبة السوداء [سينوج]: يعمل مستحلب بملعقة صغيرة من الحبوب المهروسة في ¼ لتر من الماء المغلي ويستحلب لمدة 15 دقيقة، ثم يشرب فنجانان في اليوم وذلك ساعة بعد الأكل.

وصفة علاجية بالليمون [قارص]: إن شرب عصير الليمون يومياً مرة واحدة بعد الأكل يفيد ضد النزلة الشعبية.

وصفة علاجية بالكالتوس: يعمل مستحلب بملعقة صغيرة من الأزهار، أو ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويستحلب لمدة 10 دقائق، يشرب 3 مرات في اليوم كل مدة المرض.

وصفة علاجية بالزيزفون: يعمل مستحلب بملعقة صغيرة من الأزهار لمدة 15 دقيقة، لكل

pour chaque tasse d'eau bouillie. L'utilisez après filtration en buvant après chaque repas 2 à 3 tasses par jour pendant 5 jours.

Avec Une Recette Populaire: Faites cuire dans une bassine d'huile d'olive un œuf mélangé à 5 gousses d'ail écrasées et un peu de poudre de poivron noir et trois fleurs d'œillet et une pincée de poudre de thym. Consommez en mangeant l'œuf chaque matin pour 3 jours.

Avec La Nigelle [Nigella Sativa]: Préparez une infusion pendant 15 minutes avec une cuillère à café des graines écrasées de nigelle dans un ¼ de litre d'eau bouillie, et prenez 2 tasses par jour, une heure après les repas.

Avec Le Citronnier [Citrus Limonum]: Boire le jus dilué du citron une fois par jour après le repas est conseillé pour les gripes.

Avec L'Eucalyptus [Eucalyptus Globulus]: Laissez infuser pendant 10 minutes, une cuillère à café de fleurs, ou une grande cuillère de feuilles dans chaque tasse d'eau bouillie et buvez après filtration 3 tasses par jour pendant la période de la maladie.

Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]: Laissez infuser pendant 10 minutes, une



يغلي الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب ساخناً ومحلى بالعسل أو سكر النبات 2 إلى 3 فنانجين في اليوم.

وصفة علاجية بزهرة الربيع: يعمل مستحلب بملعقة صغيرة من الأزهار، لكل فنانجان من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 10 دقائق، ويشرب منه 3 فنانجين يومياً، وللأطفال يمزج بـ 100 مل من الماء.

2 - توسع القصبة

تعريف: توسع مزمن للقصبات.

أسباب: إجمالاً ينتج توسع القصبات عن النزلة الرئوية أو الحصبة أو داء الكريب أو عن سعال الديكي.

عوارضه: يسيطر على المريض شعور بالانزعاج، يرافقه سعال وحرارة خفيفة إنما نادرة. وقد يصاب بنزلة رئوية كل شتاء مع بلغم متكاثر، خاصة عند الصباح.

cuillère à café de fleurs dans chaque tasse d'eau bouillie. Consommez cette infusion chaude et sucrée avec le miel, ou le sucre à candi en buvant 2 à 3 tasses par jour.

Avec La Primevère [Primula Officinalis]: Laissez infuser pendant 10 minutes, une cuillère à café de fleurs pour chaque tasse d'eau bouillie. Buvez 3 tasses par jour, et pour les enfants mélangez-le avec le lait.

2 - La Bronchectasie

DÉFINITION: Une augmentation permanente des bronches.

CAUSES: Elle est en général un effet secondaire de la bronchite chronique, de la rougeole, de la grippe ou de la coqueluche.

SYMPTÔMES: Impression de malaise, fièvre légère continue, toux humide, bronchite bénigne chaque hiver, crachats en grosses quantités surtout le matin.



العلاج

وصفة علاجية بشمار الماء [بسباس الماء]: (يسمى في تونس سباس برقي ويستعمل
الحول. جذوره كالجزر وطعمه كالسباس).

يعمل مغلي بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء ويغلي لمدة 3 دقائق ثم
صفى ويحلى بالعسل ويشرب منه فنجانان بجرعات متعددة في اليوم.

وصفة علاجية بزعر الملوكة [السعتر]: يعمل مستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة
لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويشرب منه فنجان إلى فنجانين في اليوم. ويمكن تحلته
بالسكر، ويستمر العلاج من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع.

وصفة علاجية بعباد الشمس: أ - تعمل صبغة بنقع أوراق الأزهار وقشور الجذوع الحديثة
في الكحول المركز 95° لمدة أسابيع ثم تتم تصفيتها وحفظها في زجاجات محكمة السد.
ب - تستعمل صبغتها بـ 20 نقطة على قطعة سكر 3 مرات يومياً، أو بـ 20 نقطة محلولة
في الماء إذا كان المريض مصاباً بمرض السكري.

LES REMÈDES

➤ Avec l'Aquatique [Oenanthe Aquatica]: (S'appelle chez les Tunisiens
fenouil sauvage. Elle pousse dans les pâturages aux bords des terrains; ses
tiges sont comme les carottes, et le goût comme le fenouil).
Préparez une décoction avec une cuillère à café de ces semences dans
chaque tasse d'eau, laissez bouillir pendant 3 minutes et après filtration,
sucrez au miel. Buvez deux tasses par jour en l'avalant à plusieurs traits.

➤ Avec Thym-Serpolet [Thymus Serpyllum]: Faites une infusion avec une
cuillère à café de la plante dans chaque tasse d'eau bouillante. Sucrez au miel
(ou honey). Buvez chaque jour 1 ou 2 tasses, pendant 2 à 3 semaines.

➤ Avec Le Tournesol [Helianthus Annus]: a) Faites une teinture en
macérant les pétales de fleurs et l'écorce des tiges fraîches dans l'alcool
composé 95° pour plusieurs semaines et après filtration l'emmagasinez dans
une bouteille bien bouchée
b) Prenez sous forme de 20 gouttes sur un morceau de sucre 3 fois par jour.
ou 20 gouttes diluées dans un verre d'eau, si le malade est diabétique



3 - التهاب قصبة التنفس

التهاب القصبة هو التهاب حاد للحنجرة والراحيحة من القصبة الهوائية.

التهاب القصبة به كنيروبا أو فيروس يؤثر في الحنجرة ويكون عادة متروكاً والتهاب في القصبة أو نزلة رئوية.

مخارطة هذا الالتهاب من خلال سعال حاد قوي، عسكراً ألاماً في الصدر في الليل، ثم يتحول إلى سعال كثير عند التهاب القصبات.

العلاج

وصلة علاجية بشقائق النعمان أبو قرقعون: يعمل مستحلب - 10 إلى 20 غراماً من الزبادي أو الحليب في لتر من الماء المغلي لمدة 10 دقائق. يشرب منه قتران في اليوم (أحضر إبه مضر).

3 - La Trachéite

DÉFINITION Inflammation aigüe de la paroi interne de la trachée antérieure.

CAUSES Elle est d'origine infectieuse, virale ou bactérienne. Elle est le plus souvent associée à une laryngite ou à une bronchite.

SYMPTÔMES Elle se manifeste par une toux tenace, éveillant une douleur thoracique. Cette toux est au début sèche, puis accompagnée d'expectorations et est de l'inflammation des bronches.

LES REMÈDES

• Avec Le Coquelicot (Papaver Rhoeas): Laissez infuser pendant 15 minutes 30 à 50 grammes des pétales des fleurs fraîches ou séchées dans 1 litre d'eau bouillante. Filtrer et buvez deux tasses par jour (Attention à ne pas dépasser la dose recommandée).



وصفة علاجية بالسعتر أزعتر ملوك: يعمل مستحلب سلقار مطبوخة صغيرة من السعتر
مجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك يستحلب لمدة 10 دقائق، يصفى، ويشرب
مرتين في اليوم.

وصفة علاجية بالكالتوس: يعمل مستحلب بمقدار 30 إلى 50 غراماً من الأوراق والأزهار
العضة أو الحادة لكل لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك يستحلب لمدة 15 دقيقة
يصفى، يستعمل شراباً 3 مرات في اليوم. يستمر العلاج من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع.

علاج مهدئ:

استعمال داخلية: يحضر مزيج من النباتات التالية: عليق، أزهار الخبيزة، الجرجير،
سار الثور (الخريش)، والسال الحبل من كل واحدة منهم 20 غراماً، وتستعمل 10 غرامات
من الجمع لتحضير مستحلب لكل فجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يشرب في اليوم
3 مرات مع إضافة قليل من العسل.

استعمال خارجي: يحضر مستحلب بكمية 25 غراماً من أوراق العليق والسعتر المطبوخة.

➤ Avec Tyhm-Serpolet [Thymus Serpyllum]: Laissez infuser pendant 10 minutes, une cuillère à café de la plante pour chaque tasse d'eau bouillante. Filtrez et buvez à raison de deux fois par jour.

➤ Avec L'Eucalyptus [Eucalyptus Globulus]: Faites une infusion pendant 15 minutes de 30 à 50 grammes de feuilles et des fleurs séchées ou fraîches dans 1 litre d'eau bouillante. Filtrez et buvez 3 fois par jour (une tasse chaque fois) pendant 15 à 21 jours.

➤ Traitement Calmant

➤ Préparation externe: Préparez un mélange de racines, fleurs de mauve, rosehip, menthe et plantain 20g de chaque. Comptez 10 grammes de la préparation pour une infusion d'une tasse d'eau bouillante. Buvez en au minimum 3 fois par jour. Ajoutez un peu de miel à cette infusion.

➤ Préparation externe: Préparez une infusion avec 25 grammes de feuilles de menthe et de sauge dans un litre d'eau bouillante. Faites des gargarismes avec

الليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يستعمل غرغرة في الحلق عدّة مرّات في اليوم مع إضافة عصير نصف ليمونة لذلك المستحلب (وعند الغرغرة يكون الماء دافئاً).

4 - التهاب الرئة [أو ذات الرئة]

مفهوم: التهاب الرئة هو تضخم الرئة بكل معنى الكلمة. فالسائل الذي تفرزه الأنسجة المتوهجة يملأ جيوب الرئة الهوائية فتقلص عندها المساحة السليمة، ممّا يتطلّب نهجاً سريعاً في التنفس.

موارضه: يظهر الداء بصورة مفاجئة من خلال حرارة مرتفعة، رعشات برد وأحياناً ألم في الصدر.

العلاجات

وصفة علاجية بحشيشة الرئة: يعمل مستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويترك لمُدّة 10 دقائق. يصفى، ويحلّى بالعسل أو بسكر

plusieurs fois par jour en ajoutant le jus d'un demi-citron.

4 - La Pneumonie

DÉFINITION: On appelle ainsi l'inflammation des poumons proprement dit. Le liquide exsudé par les tissus irrités remplit les petits sacs d'air qui constituent les poumons. La surface utile s'en trouve diminuée, ce qui exige un processus respiratoire plus rapide.

SYMPTÔMES: D'apparition brutale, les symptômes de la pneumonie associent une fièvre élevée, des frissons intenses et souvent une douleur thoracique qui augmentent l'inspiration.

LES REMÈDES

✓ Avec La Pulmonaire [Pulmonaria Officinalis]: Préparez une infusion pendant 10 minutes à raison d'une cuillère à café de feuilles pour chaque tasse d'eau bouillante, filtrez et sucrez au miel ou au sucre à candi. Buvez une

النبات، ويشرب منه فنجان في الصباح وآخر في المساء أو يشرب فنجانان بجرعات متعددة في اليوم. ويستعمل أيضاً عصير الأوراق الغضة وذلك بمقدار ملعقة كبيرة في الحليب مرتين أو ثلاثة في اليوم، ويستمر العلاج الأول ثلاثة أسابيع.

وصفة علاجية بالحلبة: - يعمل مغلي بذور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء، واغليه لمدة دقيقة واحدة فقط. يصفى بعدها المغلي ويشرب بجرعات متعددة بمعدل ملعقة كبيرة كل ساعة.

- أما مسحوق بذور الحلبة فللاستعمال الداخلي: يمزج مقدار 10 غرامات مع كمية معادلة من زيت الزيتون، ويؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات في اليوم.

وصفة علاجية بلسان الثور [بوخریش]: تؤخذ ملعقة كبيرة من عشبة لسان الثور، ثم تستحب في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. تغطى وتترك لمدة 10 دقائق، تصفى. ويشرب فنجانين وجبت الأكل 3 مرات يومياً ولمدة 3 أسابيع.

وصفة علاجية بزهرة الربيع [زغدة مخزنية]: تؤخذ ملعقة كبيرة من جذور النبتة وتفرم

tasse le matin et une autre le soir, ou buvez ces deux tasses à plusieurs traits toute la journée. Vous pouvez utiliser le sirop de feuilles fraîches à raison d'une cuillère à soupe dans une tasse de lait, en buvant 2 à 3 tasses par jour. Et le premier traitement de l'infusion doit durer 21 jours.

Avec Le Fenugrec [Trigonella Fœnum Graecum]: Préparez une cuillère à café des grains de fenugrec dans un demi litre d'eau et laissez infuser pour 1 minute seulement. Filtrez et buvez à raison d'une cuillère à soupe chaque heure.

Ou Faites un mélange de 10 grammes de poudre des grains de fenugrec avec 10 grammes d'huile d'olive, et consommez cette quantité 4 fois par jour.

Avec Le Bourrache [Borago Officinalis]: Prélevez une grande cuillère de la plante du bourrache, laissez infuser dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrez et buvez une tasse entre les repas 3 fois par jour pour 21 jours.

Avec La Primevère [Primula Officinalis]: Prélevez une grande cuillère des racines fraîches écrasées, macérez pendant 15 minutes dans une tasse d'eau

ثم تغمر بحبوب من الماء البارد وتترك لتتقع مدة 15 دقيقة. توضع على النار لعلها الغليان.
تترك لتتقع مرة أخرى ولمدة 10 دقائق. يشرب فنجانين بين وجبات الطعام 3 مرات يومياً.

وصفة علاجية بالبنفسج العطري: تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار البنفسج العطري، ثم يغمر بنصف لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يستحلب لمدة 10 دقائق، يصفى ويشرب فنجانين بين الطعام 2-3 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بكنبات الحقول [ذنب الفرس]: يؤخذ 50 غراماً من عشبة كنبات الحقول، ثم تغمر بنصف لتر من الماء البارد وتترك لتتقع مدة ساعة. تغطى وتوضع على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة ثم تترك لتتقع مرة أخرى ولمدة 15 دقيقة. يصفى ويشرب خلال النهار على دفعات وفي كل دفعة فنجان.

وصفة علاجية بالعدس: - تطبخ ملعقة طعام من الحبوب، وتؤكل 3 إلى 7 ملاعق في اليوم ولمدة طويلة.

- يعمل مغلي بمقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء ويغلى لمدة 15 دقيقة، ثم يشرب في اليوم 2 إلى 3 فناجين.

froide, puis portez à ébullition. Faites reposer 10 minutes et buvez une tasse entre les repas 3 fois par jour.

Avec La Violette Odorante [Viola Odorata]: Laissez infuser pendant 10 minutes une cuillère à soupe des fleurs de la plante et buvez une tasse avant le repas 2 à 3 fois par jour.

Avec La Prêle Des Champs [Equisetum Arvense]: Prélevez 50 grammes de la plante écrasée, macérez pendant une heure dans un demi-litre d'eau froide. Laissez bouillir sur un feu doux pendant 15 minutes. Reposez 15 minutes. Après filtrage, buvez une tasse par plusieurs traits durant la journée.

Avec Les Lentilles [Lens Esculenta]: - Mangez journellement 6 à 7 cuillères à soupe des graines bouillies.
- Préparez une décoction avec une cuillère à café des graines dans une tasse d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir pendant 15 minutes. Buvez 2 à 3 tasses par jour.

كتاب المجربات بالصالح النباتي


وصفة علاجية بالشعير: نأخذ الشعير الغضة بمقدار 100 غرام يومياً لمدة 21 يوماً وذلك
بماء بارد.


وصفة علاجية باللفت: يعمل معلى بمعلقة كبيرة من الأوراق أو عروق النبتة في ربع لتر من
الماء لمدة 10 دقائق، يشرب في اليوم بين وجبات الطعام 3 فناجين.

5 - السل الرئوي

السل الرئوي هو التهاب في الأنسجة الرئوية يسبب نوبات مفاجئة وقوية.

أعراضه: أهم العوارض التي يجب الانتباه لها هي: بصق الدم المفاجئ، شعور
بالإنزعاج، خسارة الوزن والشهية مع إفراز العرق خلال الليل. كما تظهر أحياناً ارتفاعات
حمية في الحرارة وسعال يتبعه بصق الدم المتقطع.

 Avec Le Radis [Raphanus Sativus]: Mangez à raison de 100 grammes
des racines des radis frais par jour pendant 3 semaines.

 Avec Le Navet [Brassica Napus]: Préparez une décoction avec une grande
cuillère des racines ou des feuilles fraîches dans un litre d'eau. Portez à
ébullition et laissez bouillir pendant 10 minutes. Buvez 3 tasses entre les repas
journallement.

5 - La Tuberculose

DÉFINITION: Il s'agit d'une infection des tissus pulmonaires. Les attaques
varient et peuvent être brusques.

SYMPTÔMES: Les principaux symptômes à relater sont: des crachements de
sang subits, une impression de malaise, une perte de poids et d'appétit et des
sueurs nocturnes. On peut constater aussi de légères poussées de fièvre et de la
toux. Le crachement de sang suit ces symptômes généraux.

العلاجات

وصفة علاجية بالقراص [الحريقة]: - يعمل مغليّ بنسبة ملعقة كبيرة من الجذور المقطعة لكل فنجانين من الماء، ويغلى لمدة 10 دقائق، يصفى ويشرب منه 2 إلى 3 فناجين في اليوم. ويستعمل مستحلب العشبة ما عدا جذورها، وذلك بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشبة المفرومة (جذع، أوراق، أزهار) لكل فنجان واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك يستحب 10 دقائق، يصفى، ويشرب منه مقدار فنجانين في اليوم لمدة 21 يوماً.

وصفة علاجية بلسان الحمل السناني: يعمل مستحلب بنسبة ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من الأوراق المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ثم يترك ويستحلب لمدة 10 دقائق، ثم يصفى ويستعمل كشراب بمقدار 2 إلى 3 فناجين يومياً محلاة بالعسل أو بسكر نبات. يستمر العلاج 21 يوماً.

وصفة علاجية بورد السياج [نسرين]: يعمل مغليّ بإضافة ملعقة صغيرة من الثمار إلى

LES REMÈDES

Avec L'Ortie Brûlante [Urtica Urens]: - Préparez une décoction à raison d'une cuillère à soupe des racines coupées pour chaque tasse d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir à 10 minutes. Filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

- Faites une infusion de toute la plante de l'Ortie Brûlante sans les racines à raison de deux cuillères à soupe pour chaque tasse d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 10 minutes, filtrez et buvez deux tasses par jour pendant 3 semaines.

Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]: Laissez infuser pendant 10 minutes une ou deux cuillères à café des feuilles coupées pour chaque tasse d'eau bouillante. Filtrez et consommez en buvant 2 à 3 tasses sucrées au miel ou au sucre à candi par jour pour 21 jours.

Avec L'Eglantier [Rosa Canina]: Préparez une décoction à raison d'une cuillère à café de fruits pour une tasse d'eau. Portez à ébullition et laissez



فنجان من الماء البارد وتسخينه إلى أن يغلي لمدة 10 دقائق. ثم يترك بعدها لمدة ربع ساعة قبل أن يباشر استعماله ويشرب منه مقدار فنجان واحد ثلاث مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالفراسيون [مرّوبية]: في الفصول الثلاثة كالصيف والخريف والشتاء، يستعمل مستحلب الأوراق الجافة بمقدار 20 غراماً في فنجان كبير من الماء الساخن بدرجة غليان، ويترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب على دفعات في اليوم.

أما في الربيع فيستعمل عصير الأوراق الغضة، وذلك بدق الأوراق وعصرها ومزج مقدار ملعقة كبيرة من عصيرها مع كمية من العسل، وتشرب في اليوم على دفعات متعددة.

6 - الانتفاخ الرئوي

مفهومه: الانتفاخ الرئوي هو التهاب الرئتين مع انتفاخ في الحويصلات الرئوية وتلف في جوانبها الداخلية.

أسبابه: لا سبب مباشر لهذا الانتفاخ: فالتقدم في السن، والنزلة الرئوية، وداء ذات الرئة، لها دورٌ مهمٌ في حصول هذا الداء.

bouillir 10 minutes. Reposez un $\frac{1}{4}$ d'heure avant de le consommer puis buvez une tasse 3 fois par jour.

Avec Le Marrube [Marrubium Vulgaris]: Pendant l'été, l'automne et l'hiver, on utilise l'infusion des feuilles sèches à raison de 20 grammes dans une grande tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et buvez à plusieurs traits.

Mais au printemps on utilise le sirop des feuilles fraîches, en mélangeant une cuillère à soupe de sirop avec le miel et buvez à plusieurs traits pendant la journée.

6 - L'Emphysème Pulmonaire

Définition: Affection des poumons caractérisée par une distension des alvéoles pulmonaires et destruction de leurs parois.

Causes: Pas de causes précises pour cette maladie; mais l'âge, la bronchite et la pneumonie jouent un grand rôle dans cette affection.

علاج طبيعي للربو في التنفس، صعوبة في الزفير، سعال جاف، مثل استنشاق، شفاط، ووجد
الربو في الربو.

العلاج

وصفة علاجية بالسعتر البري: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من العسل لكل فنجان
من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك المستحلب لمدة 10 دقائق، ثم يصفى ويشرب بعد تحليته.
يسر له سكر نبات 3 فناجين في اليوم ولمدة 3 أسابيع.

وصفة علاجية بحشيشة الرئة: تؤخذ ملعقة كبيرة من عشبة حشيشة الرئة المزهرة، ثم
يجمع في محلول من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى
يسر له سكر نبات 3 مرات في اليوم.

7 - النزلة الرئوية

ملاحظة: التهاب مزمن وحاد في القصبات الهوائية، يظهر مع سعال مليء بالبلغم.

SYMPTÔMES: Le souffle devient de plus en plus court, avec difficulté à l'expiration, une toux sèche, une poitrine gonflée, des lèvres et un visage bleuâtres.

LES REMÈDES

Avec Le Thym [Thymus Vulgaris]: Laissez infuser pendant 10 minutes une cuillère à soupe de la plante pour chaque tasse d'eau bouillante. Filtrer et sucez au miel puis consommez en buvant 3 tasses par jour pendant 21 jours.

Avec La Pulmonaire [Pulmonaria Officinalis]: Prélevez une cuillère à soupe de la plante fleurie, et laissez-la infuser pendant 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante, filtrez et buvez une tasse avant le repas 3 fois par jour.

7 - Les Bronchites

DÉFINITION: Inflammation aiguë ou chronique des bronches, se traduisant par une toux grasse et des expectorations.



الأسبابها: تأتي النزلة الرئوية عامة نتيجة رشح عادي، لكنها تدلّ على داءٍ أهم كالكريب أو الحصبة أو السعال الديكي.

عوارضها: السعال القوي والمؤلّم هو من أهم عوارضها، كأنّه النباح يأتي مقروناً بالبلغم لعدة أيام. يشعر المريض في هذه الأثناء بتشنج وألم في الصدر، مع حرارة تعلو حيناً وتنخفض حيناً آخر، وببحة في الصوت، مع إعياء كامل للجسم.

العلاجات

➤ **وصفة علاجية بالبصل:** يؤكل 100 غرام من البصل النيء يومياً في وجبتين.

➤ **وصفة علاجية بالشاي:** يشرب المستحلب ثلاثة مرّات يومياً بعد الطعام، فيلطف من النزلة الرئوية، ويعمل المستحلب بمقدار ملعقة شاي لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يترك ليستحلب 5 دقائق، ويشرب في كل مرّة فنجان.

➤ **وصفة علاجية بالتفاح:** تؤكل الثمار يومياً بمقدار 500 غراماً في اليوم ولمدّة 15 يوماً.

CAUSES: Elle fait souvent suite à un rhume banal, mais elle peut être aussi le signal d'une maladie infectieuse telle que la grippe, la rougeole ou la coqueluche.

SYMPTÔMES: La toux est d'abord douloureuse et ressemble à un aboiement; elle s'accompagne de crachats abondants en quelques jours. On éprouve une sensation de raideur dans la poitrine, un peu de fièvre, de l'enrouement, avec une fatigue corporelle complète.

LES REMÈDES

➤ **Avec L'Oignon [Allium Cepa]:** Consommez 100 grammes d'oignon cru en 2 reprises chaque jour.

➤ **Avec Le Thé [Thea Sinensis]:** Buvez l'infusion de thé 3 fois par jour après les repas pour apaiser les bronchites, et pour cela laissez infuser pendant 5 minutes une cuillère à thé dans une tasse d'eau bouillante et buvez chaque fois une tasse.

➤ **Avec La Pomme [Malus Communis]:** Consommez 500 grammes par jour pendant 15 jours.



وصفة علاجية بالخباز البري [خبيزة]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة كبيرة من أجزاء النبتة غضة أو جافة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان. يترك يستحلب لمدة 10 دقائق، يصنى، ويستعمل شرباً من 2 إلى 3 فناجين في اليوم.

8 - داء الجنب

مفهومه: عندما يصاب غشاء الجنب (وهو غشاء الرئة الداخلي) بالتهاب حادٍ ومزمن، يسمى هذا داء الجنب.

اسبابه: ينتج هذا الداء عن بكتيريا معدية، أو عن نزلة رئوية أو سل رئوي.

موارضه: يشعر المصاب في بادئ الأمر بضيق في التنفس، بألم مفاجئ في جهة من الصدر، يزداد مع التنفس أو السعال الجاف والقصير. وتزداد عليه الحرارة بدرجة 38 أو 39°.

العلاج

وصفة علاجية بالأقحوان: تؤخذ ملعقة كبيرة من أوراق وأزهار الأقحوان، ثم تغمر بفنجان

Avec La Mauve [Malva Sylvestris]: Plongez une cuillère à soupe de la plante fraîche ou sèche dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

8 - La Pleurésie

DÉFINITION: Inflammation aiguë chronique de la plèvre (membrane enveloppant les poumons).

CAUSES: Elle est le plus souvent due à une infection par une bactérie, à une broncho-pneumonie ou à une tuberculose.

SYMPTÔMES: Une pleurésie se manifeste par une gêne respiratoire, une douleur subite sur un côté du thorax, aggravée par la respiration ou la toux sèche et brève, une température variant entre 38° et 39°.

LES REMÈDES

Avec La Marguerite Des Prés [Santhemum Lencanthemum]: Prelevez



من الماء البارد، توضع على النار لغاية الغليان، ثم تترك لتتقع مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب
فنجان 3 مرّات في اليوم بين وجبات الأكل.

وصفة علاجية بالزوفا والخطمي [خبيزة سوري]: تؤخذ ملعقة كبيرة من عشبة الزوفا
وملعقة كبيرة من عشبة الخطمي، ثم تغمران بنصف لتر من الماء. توضع على النار لغاية
الغليان، ثم تترك لتتقع مدة 10 دقائق. يصفى ويشرب فنجان 3 مرّات في اليوم وذلك بين
وجبات الطعام الرئيسية.

وصفة علاجية بالزعرور [زعرور شائك]: يشرب مستحلب الأوراق والأزهار 3 فناجين
في اليوم. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة 20 غرام في 1 لتر من الماء الساخن
بدرجة الغليان، ويترك يستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويستعمل شرباً بين الوجبات الرئيسية
لمدة 3 أسابيع.

وصفة علاجية بخل الكرنب: إن شرب الخل بمقدار ملعقة صغيرة محلولة في كأس من
الماء الدافئ 3 مرّات في اليوم يفيد ضد داء الجنب.

une cuillère à soupe des feuilles et des fleurs, plongez-la dans une tasse d'eau.
Portez à ébullition et laissez bouillir 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par
jour entre les repas.

Avec L'Ysope et La Guimauve: Préparez une décoction avec une cuillère
à soupe de la plante d'ysope et une autre cuillère de la guimauve dans un
demi litre d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir; Reposez avant
l'utilisation 10 minutes, filtrez et buvez 3 tasses par jour entre les repas.

Avec L'Aubépine: [Carataegus Oxyacantha]: Buvez l'infusion des
feuilles et des fleurs à raison de 3 tasses par jour. Préparez cette infusion
avec 20 grammes dans 1 litre d'eau bouillante, reposez 10 minutes, buvez
entre les repas pendant trois semaines.

Avec Le Vinaigre Du Chou: Buvez le vinaigre à raison d'une petite cuillère
diluée dans de l'eau tiède 3 fois par jour.

وصفة علاجية بالتين الشوكي [الهندي]: التضميد بالأوراق المقشرة والمسخنة 3 إلى 5 مرات في اليوم ولمدة 10 أيام يفيد ضد داء الجنب.

9 - احتقان الرئة

علائقه وأسبابه: يعني احتقان الرئة التهاب الرئة بأكملها. أي أن السائل المار بين السجج يبدأ الجيوب الهوائية الصغيرة التي تتألف منها الرئتان فتمتلئ ماءً. ويأتي هذا احتقاناً مزدجاً أو نتيجة رشح أو نزلة شعبية.

عوارضه: بصورة عامة، يصيب هذا الاحتقان الرئتين معاً وتتراوح الحرارة بين 38° و 39° ، برفقة مع بلغم خفيف، خلاله يشعر المريض بتعب كبير وآلام في الأطراف كما في داء الكريب.

العلاجات

وصفة علاجية بالخردل الأسود: تعمل اللبخة الخردلية بمزج كمية من مسحوق الخردل الأسود بالماء الفاتر لكي تصبح عجينة متماسكة. توضع فوق الجلد نصف سنتيمتر في قطعة

Avec Le Figuier De Barbarie [Opuntia Ficus Indica]: Utilisez les feuilles épluchées en compresse chaude 3 à 5 fois par jour pendant 10 jours.

9 - La Congestion Pulmonaire

DÉFINITION ET CAUSES: On appelle ainsi l'inflammation du poumon proprement dit. Le liquide passant dans les tissus remplit les petits sacs à air qui constituent les poumons. Elle apparaît brusquement ou à la suite d'un rhume.

SYMPTÔMES: En général, les deux poumons sont atteints à la fois; la température varie entre 38° et 39° , la toux est sèche, venant par accès et avec une faible expectoration. Le malade éprouve une énorme fatigue et des douleurs dans les membres comme dans la grippe.

LES REMÈDES

Avec La Moutarde [Brassica Nigra]: Mélangez une quantité de poudre des Semences avec l'eau tiède, et utilisez cette pâte 1 fois par jour comme



تعمل على مستوى أعلى البطن وتزال بعد 5 إلى 30 دقيقة حسب قدرة المريض على الاحتمال مرة واحدة في اليوم.

10 - السعال

مفهومه: السعال زفير مفاجئ يهدف إلى إخراج الهواء الموجود في الرئتين. وله مصادر عدة كالنزلة الرئوية والكريب واحتقان الجيوب الأنفية والتهاب الأذن وأحياناً القصور في القلب. ويكون السعال على نوعين: جاف ومقشع.

العلاجات

➤ **وصفة علاجية بالبصل:** تؤخذ بصلة كبيرة مقشورة ثم تفرم إلى شرائح رقيقة، وتوضع تلك الشرائح في صحن ثم ترش بكثير من السكر. تترك مغطاة لمدة 5 ساعات، وبعدها تعصر، وتستهلك شرباً من 4 إلى 6 ملاعق كبيرة في اليوم. وينصح بتحضير هذا العصير يومياً ولا يسح باستعماله إذا بقي أكثر من مدة 24 ساعة، تجنباً للتعفن.

compresse (de hauteur d'un cm) sur le ventre et laissez-la de 5 à 30 minutes suivant la capacité du malade de supporter.

10 - La Toux

DÉFINITION: C'est une expiration brusque et bruyante, pour expulser l'air contenu dans les poumons. Elle peut avoir de diverses origines comme la bronchite, la grippe, la sinusite, l'otite ou même l'insuffisance cardiaque... On distingue deux sortes de toux: la toux grasse ou productive qui est suivie d'expectorations, et la toux sèche qui ne l'est pas. Une toux peut être brève et légère, comme elle peut être aiguë, chronique et durer des semaines.

LES REMÈDES

➤ **Avec L'Oignon [Allium Cepa]:** Prenez un grand oignon, coupez-le en cercles fins, mettez-les dans une assiette. Saupoudrez de sucre, laissez les couverts pendant cinq heures. Faites presser cette masse d'oignon pour avoir le suc. Buvez de 4 à 6 cuillères à soupe chaque jour. Il est conseillé d'utiliser chaque jour un nouveau suc.

وصفة علاجية بحشيشة السعال: تؤخذ 10 غرامات من أوراق وأزهار حشيشة السعال وتغمر برقع لتر من الماء البارد، تغلى قليلاً ثم تترك لتتقع مدة 10 دقائق، يصفى ويحلى بالعسل، ويشرب كالشاي في اليوم لتهدئة السعال.

وصفة علاجية بشقائق النعمان [بوقرعون]: تستحلب سفة (كمية بين الأصبعين) من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان وتستحلب لمدة 10 أو 15 دقيقة، يصفى ذلك المشروب ويؤخذ منه فنجان في الصباح وكذلك في المساء.

وصفة علاجية بالخباز البري [خبيزة]: يعمل مغلي مدة دقيقة أو دقيقتين لمقدار ملعقة صغيرة من الأزهار الجافة لكل فنجان ماء مغلي، ثم تترك لتتقع 10 دقائق، يصفى ويشرب بمقدار 3 أو 4 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بالبنفسج: يعمل مستحلب بملعقة صغيرة من أزهار البنفسج لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى، ويشرب 3 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية ممزوجة:

- الوصفة الأولى: يحضر 50 غراماً من حبوب البسباس و 20 غراماً حبة حلاوة، و 15

Avec le Tussilage [Tussilago Farfara]: Plongez 10 grammes des feuilles et des fleurs de tussilage dans de litre d'eau froide, puis faites bouillir sur un feu doux quelques minutes. Faites reposer 10 minutes, filtrez et sucrez au miel. Buvez à la place du thé chaque jour pour calmer la toux.

Avec Le Coquelicot [Papaver Rhoeas]: Laissez infuser une petite pincée de fleurs de coquelicot dans une tasse d'eau bouillante. Prolongez l'infusion durant 10 à 15 minutes, filtrez le breuvage et prenez-en une tasse le matin et le soir.

Avec La Mauve [Malva Sylvestris]: Faites bouillir durant 1 à 2 minutes une cuillère à café de fleurs de mauve séchées par tasse d'eau. Laissez reposer 10 minutes, filtrez et buvez à raison de 3 à 4 tasses par jour.

Avec La Violette [Viola Odorata]: Laissez infuser pendant 10 minutes, une cuillère à soupe des fleurs de Violette pour chaque tasse d'eau bouillante. Filtrez et buvez 3 tasses par jour.

Avec Un Mélange de Différentes Semences:

- Remède No 1: Prélevez 50 grammes de fenouil, 20 grammes d'anis, 15

كتاب المجربات بالصلاج النباتي

غراماً 100 زريعة كتان و 60 غراماً سكر نبات. تمزج هذه المقادير كلها مع بعضها ونضع في 16 فنجان من الماء، وتغلى على النار حتى تصبح نصف الكمية (8 فناجين).
الوصفة الثانية: تؤخذ 100 غراماً حبة حلاوة و 100 غراماً زريعة الكتان و 50 غراماً سكر نبات مع بعضها وتغلى في فنجان ونصف من الماء.

يشرب من المغلي الأول فنجان على الريق لمدة 8 أيام، ويشرب من المغلي الثاني ملعقة صغيرة بعد الأكل مباشرة. (ينصح بوضع المغلي في الثلاجة أثناء مدة الاستعمال).

الاستعمال

وصفة علاجية بالليمون: توضع ليمونة حامضة في الماء وتغلى فوق نار معتدلة لمدة عشر دقائق. وبعد انقضاء الليمونة إلى نصفين، ثم عصرها في كأس وأضف إليها ملعقتين صغيرتين من العسل. امزجها جيداً، ثم إملاً باقي الكأس بالعسل. تؤخذ ملعقتان صغيرتان قبل النوم لهذه السعال أثناء الليل.

grammes de coriandre, 15 grammes de linum-Usitatissimum, 60 grammes de sucre à candi. Écrasez cette quantité, portez à ébullition et laissez bouillir dans 16 tasses d'eau pour avoir la moitié de l'infusion (8 tasses).
- **Remède No 2:** Prélevez 100 grammes d'anis, 100 grammes de Linum-Usitatissimum et 50 grammes de coriandre, écrasez et laissez bouillir dans une tasse et demi d'eau.

MODE D'EMPLOI

Buvez la première décoction une tasse à jeun pendant 8 jours, et prenez une cuillère à café de la seconde décoction après les repas. (Il est conseillé de mettre les décoctions dans des bouteilles au frigidaire.)

Avec le Citronnier [Citrus Limonum]: Plongez un citronnier dans l'eau, et laissez bouillir pendant 10 minutes sur un feu doux, puis pressez pour avoir le suc du citron. Ajoutez deux petites cuillères de glissérine. Agitez, puis remplissez le reste de la tasse du miel. Consommez une ou deux petites cuillères avant le coucher pour calmer la toux.

وصفة علاجية بالجزر:

يستخرج عصير من الجزر، ويُطبخ ذلك العصير مع السكر ويعطى منه للأطفال من 4 إلى 6 ملاعق في اليوم.

يؤخذ 50 غراماً من التمر، و 50 غراماً زبيب أحمر، و 50 غراماً من التين نجف [شريحة] و 50 غراماً من العناب المجفف وتوضع جميعها في 1 لتر من الماء، وتغلى على النار، لمدة 10 أو 20 دقيقة، يشرب على عدة جرعات في اليوم وقبل النوم.

11 - السعال الجاف

أطلقَ عليه هذا الاسم لأنه خالٍ من البلغم (أو النخامة). يأتي عامةً مع داء كريب أو الرشح أو ألم الحنجرة، ويدوم لأسابيع. كما يكون نتيجة البرد أو التهاب اللوزتين. كما يظهر خاصة عند المدخنين.

Avec La Carotte [Daucus Carota]:

Contre la toux sèche et irritative. Faites cuire le suc des carottes avec du sucre. Le donner à l'enfant à raison de 4 à 6 cuillères par jour..

Pour Calmer la toux.

Préparez une décoction avec 50 grammes de dattes, 50 grammes de raisin sec, 50 grammes de figuier sec, et 50 grammes de Jujubier Vulgaire dans 1 litre d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir de 10 à 20 minutes. Buvez à plusieurs reprises pendant la journée.

11 - La toux sèche

DEFINITION Elle est appelée ainsi car elle n'est pas accompagnée de catarrhes. Elle se produit généralement lors d'une grippe, d'un simple rhume ou mal de gorge. Comme elle peut être la conséquence du froid, d'une angine ou enfin elle est la classique toux des fumeurs.



العلاجات

وصفة علاجية بأوراق اللوز: يغلي 30 غراماً من أوراق الحشواء في 1 لتر من الماء. وبعد غليها، تترك لتتغ 10 دقائق ويؤخذ منها فنجان بعد الأكل بساعة 3 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالحبوب: يؤخذ 16 غراماً من أوراق الحبق ورؤوساته المزهرة وتستهلك في 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 10 دقائق ثم بعد تصفيتها تستعمل شراباً فحماً بعد الأكل بساعة 3 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالنعناع والخزامى: يؤخذ 20 غراماً من أزهار النعناع و 20 غراماً من أزهار الخزامى وتستهلك في 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 10 دقائق. يغلي، ويشرب منها فنجان بعد الأكل بساعة 3 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالبصل: يحضر مسبقاً 250 غراماً من البصل المقطع، ثم يوضع في 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك يستحب لمدة 10 دقائق. يصفى ويحلى بقليل من العسل، ويشرب فنجان بعد الطعام بساعة 3 مرات في اليوم.

LES REMÈDES

Avec Les Feuilles D'Amandier: Faites une décoction avec 30 grammes de feuilles fraîches dans 1 litre d'eau. Reposez 10 minutes, filtrez et utilisez en buvant une tasse après le repas d'une heure, 3 fois par jour.

Avec Le Basilic [Ocimum Basilicum]: Laissez infuser pendant 10 minutes, une quantité de 16 grammes des feuilles de basilic et ses sommets fleuris dans 1 litre d'eau bouillante. Filtrez et buvez une tasse une heure après le repas, 3 fois par jour.

Avec Un Mélange De La Menthe Verte et La Lavande: Prélevez 20 grammes des fleurs de la menthe verte et 20 grammes des fleurs de la lavande. Laissez infuser 5 minutes dans 1 litre d'eau bouillante. Filtrez, buvez une tasse une heure après le repas, 3 fois par jour.

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Hâchez 250 grammes d'Oignon, mettez-les dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et sucrez au miel, buvez une tasse une heure après le repas, 3 fois par jour.



12 - فصل في علاج الأمراض الصدرية

وصفة علاجية بالصعتر البري: يغلى 250 غراماً من الصعتر البري في 1 لتر من الماء لمدة 10 دقائق ثم يضاف إليها 250 غراماً عسلاً (بعد تصفيتها طبعاً). يستعمل شراباً 3 ملاعق طعام 3 مرات في اليوم، والزيادة والنقصان بمقتضى الحاجة.

12 - السعال المقشع

مفهوم: يتميز بكثرة النخامة أو البلغم الذي يخرج منه السعال ويدل على نزلة شعبية مترافقة مع حرارة مرتفعة، أو نزلة رئوية أو احتقان في الجيوب الأنفية. وفي جميع الأحوال، ليس من المستحب حقن هذا البلغم داخل الصدر، بل من الأفضل إخراجه كيلا يضيق التنفس أو تبقى النخامة داخل الرئتين.

العلاجات

وصفة علاجية بالراش [تنبت بين القبور]: - يعمل مغلي 3 غرامات من الجذور المفرومة في فنجان واحد كبير من الماء ويشرب أثناء النهار على دفعات متعددة. ويلاحظ أن

Avec Le Thym [Thymus Vulgaris]: Préparez une décoction de 250 grammes de thym dans 1 litre d'eau. Laissez bouillir pendant 10 minutes. Filtrez, ajoutez 250 grammes de miel. Consommez 3 cuillères à soupe 3 fois par jour. Augmentez, ou diminuez la dose suivant le besoin du malade.

12 - La Toux Productive

DÉFINITION: On lui donne aussi le nom de la toux grasse, car elle est caractérisée par les congestions qui sortent de la bouche. Cela signifie qu'elle est le symptôme d'une grippe fiévreuse, d'une bronchite ou d'une sinusite. Dans tous les cas, il faut à tout prix ne pas empêcher les congestions de sortir, bien au contraire; et ceci pour ne pas aggraver la gêne respiratoire ou garder les sécrétions dans les poumons.

LES REMÈDES

Avec L'Aunée Officinale [Inula Helenum]: - Préparez une décoction de 3 grammes des racines écrasées dans une grande tasse d'eau, consommez à

كتاب المجربات بالصالح النباتي

زيادة استهلاك هذا المغلي إلى أكثر من فنجان ونصف أو فنجانين يومياً يسبب الغثيان والقيء .
ويمكن غلي مقدار غراماً واحداً من الجذور المسحوقة في فنجان كبير من الماء . وبعد

غليها تمزج بالعسل ، ويشرب على دفعات متعددة طيلة النهار .
وصفة علاجية بمستردة [مكثرة اللبن توجد في المروج]: يعمل مغلي بنسبة نصف
ملعقة أو ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان . تنقع به بارداً ثلاث ساعات . يغلى بعدها لمدة 5
او 10 دقائق ويصفى ، ويشرب منه فنجان واحد في الصباح قبل الأكل أو فنجانان في اليوم قبل
وجبات الطعام بساعة واحدة .

وصفة علاجية بسنفيتون مخزني: توجد هذه النبتة في الأراضي الرطبة والمروج وعلى
ضفاف الأنهار والمستنقعات .

يعمل مغلي 20 غراماً من الجذور في نصف لتر من الماء ويترك ليغلي من 5 إلى 10
دقائق ، ثم يصفى ويشرب بجرعات متعددة طيلة النهار .

وصفة علاجية بزهرة الربيع: يعمل مغلي ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء
ويغلى لمدة 3 إلى 5 دقائق ، يصفى ويشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعتين .

plusieurs traits pendant la journée. Il est constaté que l'augmentation de cette
dose provoque la nausée et le vomissement.

- Mais vous pouvez utiliser une décoction de 1 gramme de la poudre des
racines dans une grande tasse d'eau. Après l'ébullition, mélangez au miel et
consommez en buvant à plusieurs traits toute la journée.

Avec la Poligala [Polygala Amara]: Laissez macérer à froid une demi ou
une cuillère à café de la plante dans une tasse d'eau pendant 3 heures. Puis
portez à ébullition de 5 à 10 minutes, filtrez et buvez une tasse le matin à
jeun ou deux tasses dans la journée avant les repas d'une heure environ.

Avec la Grande Consoude [Symphytum Officinale]: Cette plante se
trouve dans les prairies et les endroits humides, au bord de l'eau et dans les
fossés.

Préparez une décoction de 20 grammes des racines dans un litre d'eau,
laissez bouillir 5 à 10 minutes, filtrez et buvez à plusieurs traits durant la
journée.

Avec La Primevère [Primula Officinalis]: Préparez une décoction d'une

13 - السعال الديكي [وعواشة]

مرض مُعْدٍ يصيب الأولاد دون الخمس سنوات والذين لم يحصلوا على اللقاح ينتقل من شخص إلى آخر بواسطة السعال والعطاس.

يمرّ السعال الديكي بمرحلتين: أولاً يظهر الداء من خلال سيلان الأنف وحرارة معتدلة، مع سعال يزداد يوماً بعد يوم وبعد عدة أيام يتخذ السعال شكلاً جديداً يسمى «صياح الديك» بحيث يصبح أقوى، مسبباً تقيؤات وضيقاً في التنفس. كما يتحول لون وجه المريض إلى أزرق.

العلاجات

وصفة علاجية بالنسرين: أسماء أخرى: ورد برّي، أو ورد الكلاب: يعمل مغلي بمقدار ملعقة صغيرة من الثمار في فنجان من الماء لمدة 10 دقائق، ثم يترك بعدها لمدة ربع ساعة ويشرب منه مقدار فنجان واحد 3 مرّات في اليوم.

cuillère à café de fleurs dans une tasse d'eau. Laissez bouillir de 3 à 5 minutes. Filtrez et consommez une cuillère à soupe chaque 2 heures.

DÉFINITION Maladie infectieuse qui paraît surtout chez les enfants de moins de 5 ans non vaccinés. Elle se transmet d'un individu à un autre par la toux et l'éternuement.

SYMPTÔMES La coqueluche passe par deux stades: En premier lieu, la maladie apparaît par un écoulement nasal, une fièvre modérée et une toux rauque qui s'aggrave sans cesse. Quelques jours plus tard, la toux prend un aspect caractéristique appelé «chant du coq». Elle est plus forte et provoque des vomissements et une pause respiratoire, ainsi que le visage du malade devient bleuâtre.

LES REMÈDES

Avec L'Eglantier [Rosa Canina]: Autres Noms: Rosier Sauvage ou des Bois, Rose de Chien Cynorrhodon.



وصفة علاجية بزعر ملوك [صعتر]: يعمل مستحلب ملعقة صغيرة من الزعر لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويحلى بالعسل، ويشرب منه فنجانان في اليوم أو فنجان حسب قدرة المريض وحاجته.

وصفة علاجية بالصنوبر [صنوبر حليبي]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من البراعم أو الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن، ويترك ليستحلب مدة 5 دقائق. بعدها يصفى ويشرب فنجان بعد الأكل 3 مرات في اليوم ولمدة 8 أيام.

وصفة علاجية بالفجل: تؤكل الجذور الغضة بمقدار 100 غرام يومياً ولمدة ثلاثة أسابيع متتالية.

وصفة علاجية بلسان الحمل السناني [آذان الجدي]: - يعمل مستحلب بالطرق المعروفة ونسبة 1 إلى 2 ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويعطى منه 2 إلى 3 فناجين في اليوم محلاة بالعسل.

- تغلى كمية من عصير الأوراق الغضة بما يعادلها من العسل وقليل من الماء لمدة نصف

Faites une décoction avec une cuillère à café des fruits d'églantier dans une tasse d'eau, portez à ébullition et laissez bouillir 10 minutes, faites reposer 15 minutes et buvez une tasse 3 fois par jour.

Avec le Thym-Serpolet [Thymus Serpyllum]: Laissez infuser pendant 10 minutes, une cuillère à café du thym-serpolet dans une tasse d'eau bouillante. Filtrez et sucrez au miel. Buvez 1 à 2 tasses par jour, suivant le besoin.

Avec Le Pin D'Alep [Pinus Halepensis]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café des bourgeons ou des feuilles pour chaque tasse d'eau bouillante. Faites reposer 5 minutes, filtrez et consommez en buvant une tasse après le repas 3 fois par jour pour 8 jours.

Avec Le Radis [Raphanus Sativus]: On mange les racines fraîches à raison de 100 grammes chaque jour et pendant 3 semaines successives.

Avec le Plantain [Plantago Lanceolata]: - Faites une infusion à raison de 1 à 2 cuillères à café des feuilles écrasées pour chaque tasse d'eau bouillante. Faites reposer 10 minutes, sucrez au miel et buvez 2 à 3 tasses par jour. Prélevez une quantité du suc des feuilles fraîches du plantain fraîches et



12 - فصل في علاج الأمراض الصدرية

ساعة، ويعطى منه ملعقة صغيرة 3 مرات في اليوم. ويمكن بعد ذلك حفظه في زجاجة محكمة السد لمدة سنة كاملة.

14 - الربو

مفهومه: يسمّى بالعاميّة التونسية الغدّة، وهو مرض مصدره أَرَجِي مشحون بنوبات أسبابها التهابات وتشنّجات قصبية [قصبات التنفّس].

عوارضه: أمّا أعراض النوبات فغالباً ما تكون ليليّة، نلاحظ عندها زفرات صدرية عسيرة الخروج. وعند الطفل يحس بصعوبة إخراج الهواء من الصدر، ويتنفّس بأقل من عادته مفضلاً البقاء جالساً. وفي الغالب يكون الطفل أقلّ تعرّضاً للإصابة بهذا الداء.

العلاج

وصفة علاجية ممزوجة: يسحق 100 غراماً حلبة و200 غراماً بذر الكتان و15 غراماً سكر

ajoutez la même quantité du miel et un peu d'eau. Laissez bouillir 30 minutes, consommez une cuillère à soupe 3 fois par jour. On peut garder cette décoction au frigidaire une année complète.

14 - L'Asthme

DÉFINITION: C'est une maladie d'origine allergique évaluant par crises, due à une inflammation et à des spasmes bronchiques.

SYMPTÔMES: Les principaux symptômes de la crise sont plus souvent nocturnes et on constate un essoufflement avec une gêne expiratoire.

L'enfant sent qu'il a mal à faire sortir l'air de sa poitrine, il respire plus lentement que d'habitude; il préfère être assis, et l'enfant n'est pas toujours condamné à avoir de l'asthme plus tard.

LES REMÈDES

Avec Un Mélange: Rendre en poudre 100 grammes de grains de fenugrec

نبات وتمزج مع بعضها البعض، يؤخذ منها سقاً كل يوم ثلاث ملاعق صغيرة بعد الأكل بساعة حتى تنتهي الكمية.
خلال مدة العلاج وعوضاً عن الماء العادي يوضع 200 غراماً من القطران داخل جرة كبيرة من الفخار وتخضر جيداً وتترك حتى الصباح ثم تفرغ من القطران وتعبأ بماء المطر ويشرب منها يومياً.

وصفة علاجية بحبة حلاوة [أنيسون]:
- **ضد زوبات الربو:** يستعمل مستحلباً بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويترك يستحلب لمدة 5 دقائق، يصفى ويشرب فنجان واحد في اليوم، أو مقدار ملعقتين في اليوم من شراب الأنيسون، أو بضع مرّات في اليوم 5 إلى 8 نقط من الصبغة في الحليب أو الماء (يباع الشراب والصبغة في الصيدليات).

وصفة علاجية بالجزر [سفنارية]:
- **ضد التشنج ومهدئ للربو:** تغسل عدّة جزرات غسلاً جيداً بدون تقشير، تفرم بعدها إلى قطع صغيرة ويضاف إليها قليل من الماء، يطبخ الجزر حتى يصبح ليناً، ثم بعدها يهرس ويضاف إليها العسل حسب الرغبة. يؤخذ أكلاً قبل طعام العشاء أو قبل الذهاب إلى النوم. يستمر هذا العلاج مدة طويلة.

et 200 grammes de grains de lin et 15 grammes de sucre à candi. Mélangez et avalez chaque jour 3 cuillères à café une heure après le repas. Durant cette période buvez l'eau de pluie emmagasiné dans une jarre peintrée de goudron.

Avec L'Anis [Pimpinella Anisum]:

Contre les Crises: Laissez infuser pendant 5 minutes une cuillère à café dans une tasse d'eau chaude, filtrez et buvez une tasse par jour. Et vous pouvez boire 2 cuillères à soupe par jour du sirop d'anis ou 5 à 8 gouttes de la macération d'anis dans l'eau ou le lait. (Demandez le sirop et la macération d'anis chez le pharmacien).

Avec La Carotte [Daucus Carota]:

Contre l'Anxiété et l'Insomnie: Lavez bien quelques carottes sans les éplucher. Coupez les en petits morceaux, ajoutez un peu d'eau, faites-les cuire. Après avoir obtenu une pâte de carotte, ajoutez du miel. Consommez cette pâte avant le dîner ou avant de se coucher pendant une longue durée.

وصفة علاجية بالأقحوان:

ضد التشنج ومهدئ للربو: يؤخذ 30 غراماً من أوراق وزهر الأقحوان وتغمر بليتر ماء. يوضع على النار لغاية الغليان، ثم يخفف النار إلى هادئة ويواصل الغلي لمدة 3 دقائق. يترك لينقع مدة 10 دقائق، ثم يصفى، يشرب هذا الشاي خلال النهار على عدة دفعات، وعند الرغبة يحلى بالعسل.

وصفة علاجية بالبصل: تؤخذ بصلة وتعصر وتمزج في فنجان من الماء الفاتر. يحلى بالعسل، ويشرب هذا المزيج يومياً في الصباح على الريق لمدة 20 يوماً.

وصفة علاجية بالصعتر البري وبذر الكتان: يؤخذ 20 غراماً من الصعتر البري و20 غراماً من بذر الكتان ثم يغمر الجميع بليتر من الماء المغلي. يغطى ويترك لمدة ساعتين، يصفى ويشرب خلال النهار على دفعات في كل مرة فنجان، وعند الرغبة يحلى بالعسل.

15 - إخراج البلغم

مفهومه: البلغم يظهر من خلال: 1 - إفرازات يخرجها السعال، مصدرها القصبات

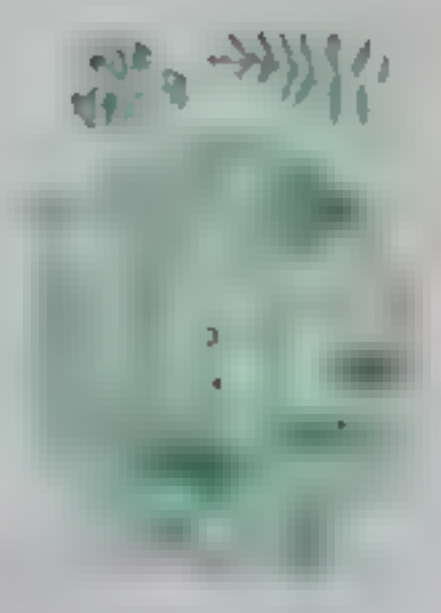
Avec La Marguerite Des Prés [Santhemum Leucanthemum]:
- Contre les spasmes et calmant de l'Asthme: Prélevez 30 grammes de feuilles et des fleurs de la marguerite des prés. Mettez-les dans 1 litre d'eau, portez à ébullition puis diminuez le feu et laissez bouillir pendant 3 minutes sur feu doux. Reposez 10 minutes, filtrez, buvez ce thé pendant la journée à plusieurs traits et de préférence sucrez-le avec du miel.

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Mélangez le sirop d'un oignon dans une tasse d'eau fraîche. Sucrez au miel, buvez-en une tasse chaque jour à jeun pendant 20 jours.

Avec Le Thym et Le Lin: Prélevez 20 grammes de thym et 20 grammes de lin. Plongez-les dans 1 litre d'eau bouillie. Laissez macérer pendant deux heures, buvez une tasse à plusieurs traits durant la journée et de préférence, sucrez au miel.

15 - L'Expectoration

DEFINITION: L'Expectoration se traduit par: 1 - une expulsion, par la toux, des



الهوائية السفلية (وهي: الرغامي، القصبات، والسنخي الرئوي). 2 - نتاج دفعة السعال. البلغم هو بكل وضوح يسمى البصاق. وهو ناتج عن تجمع لإفرازات متأتية أساسًا أثناء الإصابة بالأمراض مثل: القصبي الرئوي، التهاب القصبات الحاد أو المزمن، توسع القصبات. الربو تخمج رئوي (مثل: التهاب رئوي، خراج رئوي (سل رئوي) والتهاب تناسلي القصبات. أما البلغم المصاحب بالدم، أو ما يسمى بنفث الدم فهي حالة يصيب عادة المدخنين. ويمكن أن يكون مصدره مرض التهابات القصبات الرئوية (مثل: السرطان، التهابات خاصة، ويمكن أن يكون مصدره مرض التهابات القصبات الرئوية (مثل: السرطان، التهابات قصبات التنفس، الانصمام الرئوي، السل الرئوي) أو اعتلال قلبي حاد.

العلاج

وصفة علاجية بمضغ اللوبان [كندر]: يمضغ في اليوم ولمدة أسبوعين 5 مضغات من اللوبان العربي الذي يسمى الكندر.

وصفة علاجية بالرند [شجر الغار]: يعمل مستحلب 10 غرامات من الأوراق الخضراء،

sécrétions provenant des voies aériennes inférieures (trachée, bronches, alvéoles pulmonaires). 2 - un produit expulsé par la toux.

Les expectorations plus couramment appelées crachats, sont provoquées par une accumulation de sécrétions, survenant notamment au cours d'affections broncho-pulmonaires, bronchite aiguë, bronchite chronique, bronchectasie, asthme, infection pulmonaire (pneumonie, abcès du poumon, tuberculose), altérations bronchiques consécutives au tabagisme.

Les expectorations de sang, ou hémoptysies, sont un cas particulier: elles peuvent être dues à une affection broncho-pulmonaire (cancer, bronchique, embolie pulmonaire, tuberculose) ou cardiaque aiguë.

LES REMÈDES

- Avec La Mastiquation De L'Encens: Mastiquez chaque jour et pendant deux semaines 5 mastic d'encens.
- Avec Le Laurier [Laurus Nobilis]: Laissez infuser pendant 10 minutes, 10

لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ويستحلب لمدة 10 دقائق، يصفى بعدها ويشرب فنجان بعد الأكل بساعة 3 مرّات في اليوم.

وصفة علاجية بزعر ملوك: يعمل مستحلب ملعقة صغيرة من زعر ملوك لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب 5 دقائق يصفى بعدها، ويشرب مرّتين في اليوم.

وصفة علاجية بعبّاد الشمس: تنقع تبالات الأزهار وقشور الجذوع الغضة في الكحول لصيدلي لمدة 15 يوماً ثم يؤخذ ذلك الكحول بمقدار 20 نقطة محلولة في الماء أو على طابع سكر 3 مرّات في اليوم.

وصفة علاجية بالكبّار: يشرب مغليّ قشور العروق (ملعقة كبيرة في ربع لتر من الماء) 3 مرّات في اليوم بمقدار فنجان في كل مرّة.

وصفة علاجية بالحمص: ينقع 100 غرام من الحمص ليلة كاملة في ربع لتر ماء. وفي الصباح يشرب على الريق فنجان لمدة شهر. وهذه الوصفة تنظف الجهاز التنفسي وتنقي الصدر خاصة للمدخنين.

grammes de feuilles fraîches dans une tasse d'eau bouillie. Filtrez et consommez en buvant une tasse après le repas d'une heure 3 fois par jour.

Avec Le Thym-Serpolet [Thymus Serpyllum]: On boit l'infusion 2 fois par jour à raison d'une cuillère à café par tasse d'eau bouillie qu'on laisse infuser pendant 5 minutes.

Avec Le Tournesol [Helianthus Annus]: Faites la décoction des pétales et des écorces de la tige fraîche en macération dans l'alcool pharmaceutique durant 15 jours. Employez sous forme de 20 gouttes diluées dans un verre d'eau ou sur un morceau de sucre 3 fois par jour.

Avec Le Câprier [Capparis Spinosa]: On boit la décoction de l'écorce des racines à raison d'une cuillère à soupe dans $\frac{1}{4}$ de litre d'eau, 3 fois par jour, chaque fois une tasse.

Avec Le Pois Chiche [Cicer Arietinum]: Laissez macérer pendant une nuit complète 100 grammes de pois chiche dans $\frac{1}{4}$ de litre d'eau. Buvez chaque matin à jeun une tasse pendant un mois. Ceci purifie l'appareil respiratoire et surtout chez les fumeurs.

كتاب المجربات بالصلاج النباتي

وصفة علاجية بمزيج الأعشاب: يؤخذ من عسل الإكليل 300 غرام ومسحوق بذور الحرمل 8 غرامات ومسحوق بذور الأنيسون 10 غرامات ومسحوق بذور الرازيانج الرومي 10 غرامات وأخيراً من الزيت الأساسي للإكليل 12 قطرة. يمزج ذاك الخليط مزجاً جيداً، وتؤخذ منه ملعقة طعام كل صباح على الريق، وأخرى مساءً بعد العشاء وقبل الذهاب إلى الفراش.

لا يمكن شراب الماء إلا بعد مرور ساعة من الوقت.

ملاحظة

وصفة علاجية بالمرزنجوش [المردقوش]: مغلي: يؤخذ من حبق المرزنجوش مقدار ملعقة كبيرة وتغلى مع حليب البقر الطازج مقدار فنجان على نار هادئة، ويؤخذ منه ثلاث مرات يوميا لمدة أربعة أيام. وتكرر العملية حسب الإفادة.

وصفة علاجية بالخبيزة: يؤخذ من أوراق الخبيزة الخضراء مقدار حفنة وتغلى على النار في مقدار كأس ماء تُصفى وتحلى بلمعقة كبيرة من دبس الخروب وتؤخذ صباحاً على الريق ومساءً وذلك لمدة 7 أيام.

Avec un Mélange De Plantes: On mélange 300g du miel de romarin, avec 8g de semences de harmala (en poudre), 10g de semences d'anis vert (en poudre), 10g de semences de fenouil (en poudre) et 12 gouttes de l'huile essentielle de romarin.

Mélangez tout ceci, et prenez une cuillère à soupe à jeun, et une autre la nuit avant de se coucher.

REMARQUE

il ne faut pas boire de l'eau qu'après l'écoulement d'une heure.

Avec La Marjolaine [Origanum Marjorana]: Faites bouillir en décoction une cuillère à soupe des semences de la marjolaine, dans une tasse de lait (des vaches). Laissez bouillir sur feu doux, filtrez, sucrez et buvez 3 fois par jour et pendant 4 jours.

Avec La Mauve [Malva Sylvestris]: Décoction: Faites bouillir en décoction une poignée des feuilles de la mauve dans une tasse d'eau (sur feu doux). Filtrer, sucrez avec le suc de karroub, prenez le matin à jeun ainsi que le soir, pendant 7 jours.

13 - فصل في علاج أمراض القلب

1 - اضطرابات القلب

إنَّ القلب، هذه المضخة التي تعمل دون توقف، بنظام خاص بها، تتعرّض أحياناً لاضطرابات مختلفة. فنظام القلب هو بمعدل 60 إلى 80 نبضة في الدقيقة للبالغين، وبمعدل 80 إلى 90 نبضة في الدقيقة للأولاد، وبمعدل 120 إلى 140 نبضة في الدقيقة لحديثي الولادة.

في حال حصول أي تغيير لهذه المعدلات، تظهر الاضطرابات القلبية، نذكر منها:

النقص السريع (دقة القلب السريع): عندما يخفق القلب بأكثر من 90 خفقة في الدقيقة، وهذا بسبب الحرارة المرتفعة، أو فقر الدم أو الاجهاد والانفعالات.

البطء البطيء: عندما تكون النبضات أبطأ من 50 في الدقيقة، مع خفقات سريعة تسبب دقات غير متوازنة.

عدم توازن متعلق بالتنفس.

13 - La Cardio-Pathologie

1 - Les Troubles du Cœur

DEFINITION: Le cœur, cette pompe qui travaille sans arrêt suivant un rythme propre à lui, peut être sujet à des troubles. Son rythme normal est de 60 à 80 battements par minute pour les adultes, de 80 à 90 battements pour les enfants et chez les nouveaux-nés de 120 à 140 battements. S'il y a un changement de battements, donc il y a des troubles quelconques. Parmi ces troubles, on peut citer:

Le rythme trop rapide (**tachycardie**). Lorsque le cœur bat à plus de 90 par minute. Et ceci à cause de la fièvre, de l'anémie, des exercices, des efforts et de l'émotion.

Le rythme trop lent (**bradycardie**). Lorsque le cœur bat à moins de 50 par minute. Une irrégularité liée à la respiration.



العلاجات

وصفة علاجية بالزعرور: تؤخذ ملعقة شاي من أزهار الزعرور وتغمر بكوب من الماء المغلي، تترك لتقع مدة 5-10 دقائق، ثم تصفى. يشرب عند الاستعمال فنجان 3 إلى 4 مرات في اليوم قبل الطعام والفنجان الرابع قبل النوم.

وصفة علاجية بالبنفسج العطر:

- لتسكين خفقان القلب المصحب لدى النساء:

يعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق والأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك قبل استعماله بضع ساعات ليتم تخميره، ثم يشرب منه ملعقة كبيرة كل ساعة، أو ما يعادل 2 إلى 3 فناجين يوميًا.

وصفة علاجية بالخزامى: يعمل مستحلب بنسبة 3 ملاعق صغيرة من الأزهار لكل 3 فناجين من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب في اليوم 1 إلى فنجانان في اليوم.

LES REMÈDES

Avec L'Aubépine [*Carataegus Oxyacantha*]: Préparez une infusion avec une cuillère à thé de fleurs de l'aubépine dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser de 5 à 10 minutes, filtrez et buvez une tasse avant les repas 3 fois par jour et la dernière avant de vous coucher.

Avec La Violette Odorante [*Viola Odorata*]:

- Pour calmer les troubles de cœur chez les femmes:
Préparez une infusion à raison d'une cuillère à café des fleurs et des feuilles de la violette dans une tasse d'eau bouillante. Laissez macérer plusieurs heures, puis buvez chaque heure une grande cuillère ou 2 à 3 tasses par jour.

Avec La Lavande [*Lavandula Officinalis*]: Laissez infuser 5 à 10 minutes, 3 cuillères à café dans trois tasses d'eau bouillante; consommez 1 à 2 tasses par jour.

وصفة علاجية بإكليل الجبل [أكليل]: تنقع حفنة من الأوراق في لتر من النبيذ الأبيض لمدة يومين، ثم يصفى، ويعطى منه نصف فنجان صغير مرتين في اليوم.

وصفة علاجية بالترنجان: يعمل مستحلب من الأوراق الطازجة أو الجافة بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب 5 دقائق، يصفى بعدها ويشرب منه فنجانان في اليوم.

2 - اعتلال عضلة القلب

مفهومه: تضمن هذا المفهوم كل داء يصيب القلب مهما كان مصدره. ويمكن أن ينتج عن سوء تكوين عند الولادة أو خلل في التطور الحاصل قبل الولادة.

العلاجات

وصفة علاجية بالصعتر [سعتر، زعتر بري]: يعمل مستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الصعتر لكل فنجان ساخن من الماء بدرجة الغليان، ويشرب منه 1 أو فنجانان في اليوم ويمكن تحليته بالعسل.

Avec Le Romarin [Rosmarinus Officinalis]: Laissez macérer pendant deux jours une poignée des feuilles du romarin dans 1 litre de vin blanc; filtrez et consommez en buvant une demi petite tasse deux fois par jour.

Avec La Mélisse [Melissa Officinalis]: Préparez une infusion avec une petite cuillère des feuilles fraîches ou séchées dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, filtrez et buvez deux tasses par jour.

2 - La Cardiopathie

DÉFINITION: Ceci veut dire «toute maladie du cœur, qu'elle qu'en soit l'origine». Il s'agit de malformations du cœur, présentes à la naissance, ou résultant d'un défaut de développement survenu avant la naissance.

LES REMÈDES

Avec Le Thym [Thymus Vulgaris]: Faites une infusion à raison d'une petite cuillère de la plante dans une tasse d'eau bouillante. Filtrez et consommez en buvant 1 à 2 tasses par jour, sucrées au miel.

وصفة علاجية بالسفرجل: تؤكل ثمار السفرجل بإدمان لمعالجة ضعف القلب وتساعد على تنشيطه.

وصفة علاجية بالوزال: يؤخذ مقدار 15 إلى 30 غراماً من الأزهار ورؤوس الأغصان والبذور، يضاف إليها نحو لتر ونصف من الماء الساخن بدرجة الغليان. وبعد 5 دقائق يصفى ويحلى بالعسل. يشرب فنجانان في اليوم. يشرب الفنجنان منه على ثلاثة دفعات (مع الملاحظة أن الإفراط في استعماله بجرعات كبيرة يسبب القيء) ويمكن تعويض المستحلب بأن تغلي العشب بالنبذ الصافي أو النبذ الممزوج بالماء، ثم تصفية المغلي وشربه بكميات صغيرة أثناء اليوم.

وصفة علاجية بالحليت [صمغ الأنجدان]: تغلى قطعة من الصمغ لا يفوق حجمها حبة التمرح في كأس صغير من الماء أو الحليب، يشرب 3 مرات في اليوم بعد الأكل لتنشيط عضلات القلب.

وصفة علاجية بالخلنج: يشرب المغلي بمقدار 5 غرامات لكل فنجان، ويشرب 3 فناجين في اليوم وذلك لمعالجة ضعف القلب.

Avec Le Cognassier [Cydonia Vulgaris]: La consommation prolongée des fruits du cognassier aide à soigner la faiblesse cardiaque et à tonifier le cœur.

Avec L'Ajonc [Sarrothamnus Scoparius]: Prélevez 15 à 30 grammes des fleurs, des bourgeons et des grains d'ajonc, plongez-les dans un litre et demi d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, filtrez et sucrez au miel. Buvez deux tasses par jour en consommant chaque tasse à plusieurs traits. (Par contre la consommation prolongée provoque le vomissement) mais vous pouvez utiliser une décoction de la plante dans le vin pur ou avec du vin mélangé à l'eau, filtrez et consommez cette décoction en buvant à plusieurs traits durant la journée.

Avec Ferule Asse-Fétide [Ferula Assa-Fœtida]: On fait bouillir un morceau de la gomme-résine ne dépassant pas le volume d'un grain de blé dans un verre d'eau ou de lait, que l'on boit 3 fois par jour pour tonifier le cœur.

Avec La Bruyère Multiflore [Calluna Vulgaris]: Préparez une décoction à raison de 5 grammes de fleurs pour chaque tasse d'eau. Buvez 3 tasses par jour pour lutter contre la faiblesse du cœur.

وصفة علاجية بلحم الضأن: يطبخ لحم الضأن بالحليب ويؤكل بإدمان فهو علاج يقاوم ضعف القلب وينشط العضلات.

3 - اضطراب دقات القلب [اللانظام]

تفيد هذه التسمية زيادة دقات غير متوازنة على النظام الأساسي للقلب. وتتبع هذه الدقات فترة من الجمود، يليها نبض طبيعي. يبدو الأمر وكأن النبض العالي غير متوازن. أما في الواقع، فالنبضة السابقة كانت مسرعة.

الملاحظات

تكون هذه العلاجات المقترحة بعد موافقة الطبيب المختص.

ملاحظة

وصفة علاجية بخيوط قرون اللوبياء الخضراء: تؤخذ حفنة صغيرة من خيوط قرون اللوبياء الخضراء، ثم تغمر بفنجان من الماء الساخن. تترك لتستحلب لمدة 10 دقائق. يصفى ويشرب منها 3 فناجين في اليوم.

Avec La Viande D'Agneau: Faites cuire de la viande d'agneau avec le lait et consommez pour une longue durée pour soigner la cardiopathie (c'est un ancien diagnostic).

3 - L' Arythmie

DEFINITION: Ce terme signifie qu'un battement irrégulier vient s'ajouter au rythme normal du cœur; il est en général suivi d'une période sans aucun battement, mais en fait, le battement suivant est normal et le trouble passe provient du fait que le battement précédent était précipité.

LES REMÈDES

REMARQUE On utilise ces remèdes avec l'avis du Médecin.

Avec Les Fils Des Gousses Vertes De L'Haricot Vert [Phaseolus Vulgaris]: Prélevez une petite poignée des fils des gousses de l'haricot vert mettez cette quantité dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. filtrez et consommez en buvant 3 tasses par jour.

كتاب المجربات بالصالح النباتي



وصفة علاجية بملكة المروج [إكليل بوقيسي]: تؤخذ ملعقة شاي من أزهار نبتة الإكليل بوقيسي وتغمر بفنجان من الماء المغلي. وتترك لتستحلب مدة 10 دقائق. يشرب منه 3 مرات في يوم بين وجبات الأكل.

وصفة علاجية بالغراسيون الأبيض [مزوبية]: يؤخذ 100 غرام من نبتة الغراسيون الأبيض، ثم تغمر بفنجان من الماء المغلي. يترك ليستحلب مدة 10 دقائق ويشرب فنجان صباحاً وذلك قبل الأكل.

وصفة علاجية بالزعرور: تؤخذ ملعقة شاي من أزهار الزعرور وتوضع 10 دقائق في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم تصفى. تشرب 3 فناجين في اليوم قبل الوجبات الرئيسية، ويشرب فنجان رابع قبل النوم.

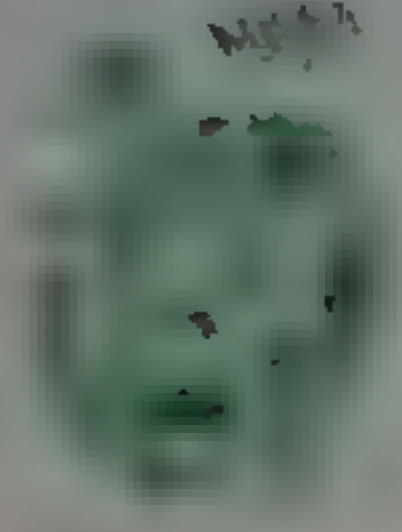
وصفة علاجية بناردين مخزني: يحضر المنقوع كالاتي: يضاف إلى ملء فنجان كبير من الماء البارد ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور. ويترك لمدة 12 ساعة قبل تصفيته واستعماله. وبعدها يشرب من هذا المنقوع مقدار فنجان واحد في اليوم فقط، ويستحسن أن يكون ذلك في المساء عند النوم.

Avec l'Ulmaire [Spira Ulmaria]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à thé des fleurs d'ulmaire dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et consommez en buvant 3 tasses par jour entre les repas.

Avec Le Marrube Blanc [Marrubium Vulgaris]: Faites une infusion à raison de 100 grammes du marrube-blanc dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et consommez en buvant une tasse chaque jour avant le premier repas.

Avec L'Aubépine [Carataegus Oxycacantha]: Prélevez une cuillère à café des fleurs de l'aubépine. Mettez cette quantité dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser pendant 10 minutes, filtrez et consommez comme suit 3 tasses par jour avant les repas, et une 4ème tasse avant le coucher.

Avec La Valériane [Valeriana Officinalis]: Préparez une macération comme suit: Mettez une petite cuillère de la poudre des racines de la valériane dans une grande tasse d'eau froide. Laissez macérer pendant 12 heures, filtrez et consommez en buvant une tasse par jour, et de préférence le soir avant le coucher.



4 - تصلب الشرايين

تعريف: هو مرض يصيب الشرايين على اثر تدمير الالياف العضلية الملساء، التي تتحول

عوارضه: دوار، نوبات من الألم في الصدر تمتد إلى الرقبة والذراعين. ويمكن لهذا

العلاجات

وصفة علاجية بالبصل: تؤخذ بصلة ثم تقشر وتفرم فرماً ناعماً. توضع في إناء يصب فيه
تحتار من الماء الساخن، يغطى الإناء ويترك البصل ينقع حتى الصباح (12 ساعة). في
الصباح يصفى المحلول ويشرب قبل الأكل. ولنجاح هذا العلاج يستمر الاستعمال لمدة تتراوح
بين 10 و 20 يوماً في الشهر، وذلك حسب حاجة المريض.

وصفة علاجية بطرخشقون: في فصل الربيع وبداية الصيف تستعمل الأوراق كالاتي:

4 - L'Artériosclérose

DEFINITION: C'est la maladie de l'artère due à la destruction des fibres musculaires lisses et élastiques qui la constituent.

SYMPTOMES: Des vertiges, des crises de douleurs thoraciques irradiant vers le cou et les bras. Ces lésions peuvent évoluer en infarctus, en accident cérébral ou à une insuffisance rénale.

LES REMÈDES

➤ Avec L'Oignon [*Allium Cepa*]: Prélevez un oignon, coupez le en petits morceaux; plongez-les dans un grand bol d'eau bouillante, laissez macérer une nuit complète (12 heures): le matin, filtrez et buvez une tasse à jeun. Cette consommation doit être prolongée de 10 à 20 jours par mois suivant le besoin du malade

➤ Avec Le Pissenlit [*Taraxacum Officinalis*]: Consommez au printemps et

كتاب المجربات بالصلاحي النباتي

يؤكل صحن من أوراق الطرخشقون [وتسمى الهندباء البرية] الطازجة والطرية يومياً مع إضافة القليل من عصير الليمون وزيت الزيتون الصافي [زيت النضوح].

وصفة علاجية بالتفاح: يوصى باستهلاك التفاح لمدة طويلة وذلك بأكل 5 تفاحات في اليوم. وهذه الوصفة لا تسمح لمرضى السكري.

وصفة علاجية بلسان الحمل [آذان الجدي]: يعمل مستحلب بنسبة 1 أو 2 ملعقة صغيرة من الأوراق المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك يستحلب مدة 5 إلى 10 دقائق ويعطى منه 2 إلى 3 فناجين في اليوم مُحلاة بالعسل أو بسكر النبات.

وصفة علاجية بالقرص [حرّيقة]: يستعمل مستحلب العشبة ما عدا جذورها، وذلك بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشبة المفرومة (جذع، أوراق، أزهار) لكل فنجان واحد من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك يستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب منه مقدار فنجانين في اليوم، أو يشرب عصير العشبة بمقدار 100 غرام من العصير يومياً.

au début de l'été une salade des feuilles fraîches du pissenlit à raison d'une assiette par jour en ajoutant un peu de citron et de l'huile d'olive pure.

Avec La Pomme [Malus Communis]: Il est conseillé de manger 5 pommes par jour pour une longue période. Ce traitement ne convient pas aux diabétiques.

Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]: Faites une infusion à raison d'1 à 2 cuillères à café des feuilles fraîches écrasées dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 à 10 minutes, filtrez et consommez en buvant par jour 2 à 3 tasses sucrées au miel ou au sucre à candi.

Avec L'Ortie Brûlante [Urtica Urens]: Faites une infusion de la plante de l'ortie à raison de deux petites cuillères des tiges, feuilles et fleurs, dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et consommez en buvant deux tasses chaque jour, et vous pouvez utiliser le sirop de la plante en buvant 100 grammes du sirop chaque jour.



5 - ارتفاع ضغط الدم

تعريف: ارتفاع غير عادي، بصفة دائمة أو فوران الدم الشرياني في حالة الهدوء التام. لكن المعروف علمياً أن الضغط الدموي يرتفع عند القيام بالحركات البدنية، وفي المقياس لضغط الدم الشرياني لا يظهر هذا الارتفاع إلا عندما تتعدى 16 سم زئبقي وعندها يسمي الضغط مرتفعاً، ويسمى المقياس الانقباضي، و9 سم لمقياس انخفاض الضغط ويسمى لمقياس الانبساطي، ولا يسمى ضغط الدم في الشرايين إلا إذا كان المقياس أقل من 9 سم. ومن المؤكد علمياً أن ارتفاع الدم الانقباضي (أي عندما ينقبض في الشرايين) هو مقرون بالحالات النفسية المتقلبة كالغم والهم والكروب، الخ. لكن هذه العوائق النفسية وعتباتها يمكن أن لا تؤثر في الإنسان المسن. وبالمقابل يرتفع الضغط الدموي كلما تقدمنا في السن، وبالعكس فمستوى انقباض الدم في الشرايين عند الأطفال يكون منخفضاً وأقل نسبة.

الأسباب: الأسباب في ارتفاع ضغط الدم الشرياني قد لا تكون بينة، فهو يوصف أساساً جوهرياً. أو بسبب تقلص الأوعية وعدم قيامها بوظيفتها الطبيعية من جراء الداء الأقفاري.

5 - L'Hypertension Artérielle

DÉFINITION: Elévation anormale permanente ou paroxystique de la tension artérielle au repos.

La pression sanguine s'élève normalement en réponse à l'activité physique. L'hypertension artérielle (H.T.A) apparaît lorsque, au repos, les chiffres dépassent 16 cm de mercure pour la pression maximale, ou systolique, et 9 cm pour la pression minimale, ou diastolique. Il n'existe pas d'hypertension lorsque le chiffre de la pression minimale est inférieur à 9; les hypertensions purement systoliques sont surtout émotives ou liées au stress. Par ailleurs, ces seuils peuvent être dépassés chez une personne âgée, car la pression sanguine augmente avec l'âge. A l'inverse chez un enfant, ces chiffres sont inférieurs.

CAUSES: Chez la plupart des sujets hypertendus, on ne retrouve aucune cause évidente; l'hypertension est alors qualifiée d'essentielle. Elle pourrait être due à une vasoconstriction (réduction du calibre des vaisseaux) fonctionnelle, source d'ischémie rénale (insuffisance d'apport sanguin au rein). Celle-ci aurait pour



الكُلوي (وهو عجز دخول الدم إلى الكلَى) وذلك ناتج عن إفراط مطلق في الدم بسبب مادة فيه تسمى «رنين» وهي بدورها تتركب مادة إفراط مطلق في الدم، مما يرتب لحدوث الانجيوتنسين (وهو أنزيم يشارك في تعديل الضغط داخل الشرايين)، لمادة بلازمية كبدية والتي بدورها تصبح المولد الأساسي والمسبب الرئيسي للإصابة بارتفاع ضغط الدم الشرياني..

وفي بعض الحالات يصبح الملح أو الأطعمة المملحة سبباً رئيسياً ومهماً في ارتفاع ضغط الدم. كما لا ننسى أن زيادة التقلصات في الشريان تسبب صلابة في جريان الدم. ويمكن أن يقترن ارتفاع ضغط الدم بالافرازات المضطربة للموئين (وهي مادة مفروزة لإنعاش الموثة prostate)، أو أن تكون الإصابة في حالات لا تتجاوز 10% وراثية تناسلية. هذه هي الأسباب العلمية والعضوية. أما الأعراض الأخرى والعلامات فيجب التثبت من أمراض الكلَى وأمراض الغدد الكظرية، أو بتضييق في الشرايين ولا ننسى أن النساء الشابات في أول حمل لهن يتعرضن إلى حالة ضغط الدم العالي، لكنها حالة مرضية عابرة وتسمى «حالة متعلقة بالحمل». وأعراض هذه الحالة تكون مسبقة باحتباس في الماء والملح مما

conséquence la libération en excès dans le sang d'une substance appelée «rénine» qui, en se combinant pour donner l'hypertensine, ou angiotensine, à une substance plasmatique d'origine hépatique (dite hypertensinogène ou angiotensiogène), serait génératrice d'hypertension. Chez certains sujets, l'excès de sel dans l'alimentation joue un rôle important: une augmentation de la contraction des artérioles entraînant une résistance à l'écoulement du sang est alors observée. L'hypertension artérielle pourrait aussi être liée à un déséquilibre de la sécrétion de prostaglandines ou à des facteurs génétiques chez 10% des patients. Cependant, l'hypertension a une cause; elle est alors qualifiée de symptomatique. Elle peut être due, dans ces cas, à une maladie des reins, à une maladie des glandes surrénales ou à une coarctation aortique (rétrécissement congénital de l'isthme de l'aorte). A l'occasion de leur première grossesse, surtout s'il s'agit de jumeaux, certaines jeunes femmes présentent une hypertension, généralement transitoire, appelée hypertension artérielle gravidique. Elle est toujours précédée d'une rétention d'eau et de sel entraînant une forte prise de poids et fait partie de symptômes de la toxémie gravidique; cette hypertension disparaît après l'accouchement et les grossesses ultérieures ne sont pas troublées. Mais ce sont surtout le tabagisme et l'obésité qui accroissent le risque



يحدث زيادة في الوزن. وذلك باعث لأعراض الإصابة بالسمنة المتعلقة بالحمل الأول وفي بعض ما تزول بعد الولادة بأيام. أما في حالات الحمل الأخرى المتعاقبة فلا خوف من الإصابة بضغط الدم العالي. لكن النساء المدمنات على التدخين والملاهي يظهر عليهن زيادة الجسمانية فلهن الأكثر تعرضاً لضغط الدم العالي الشرياني.

ولا ينبغي أن النساء الدوائيات يتناولن أدوية منع الحمل عبر الفم، يصيب ذلك بارتفاع ضغط الدم الشرياني.

أعراض ضغط الدم العالي الخطيرة تنتاب الرأس فتظهر بالألم وأوجاع فيه لا حصر لها في نصف الليل الأخير. ويشعر المصاب عند يقظته من النوم في الصباح بعدم القدرة على الوقوف وحتى أن وقف يضطرب في وقفته ومشيته، ومع هذا يشعر بفقدان الذاكرة في نصف الليل، واضطراب في الحدة مع ضبابية في النظر.

أما الأعراض الأخرى فهي قلبية، وفي الصدر خصوصاً على مستوى الجهاز التنفسي اقتراف في التنفس وذبحة صدرية). أما على مستوى الكلى فشعور بزيادة البول بكمية إفرازية غير المستوى العادي، أو عدم القدرة على مسك التبول، وهاتان الحالتان هما الأكثر دلالة على الإصابة بالضغط العالي للدم في الشرايين. مع العلم أن ضغط الدم العالي للشرايين لا

d'hypertension artérielle. Celui-ci, en outre, s'observe parfois chez les femmes sous contraception orale.

SYMPTÔMES: Ce sont les symptômes cérébraux qui sont le plus fréquemment révélateurs: maux de tête, surtout pendant la deuxième moitié de la nuit ou au réveil, déséquilibre debout ou à la marche, pertes de la mémoire, fatigue, troubles oculaires (éblouissements, perte transitoire de la vue, etc.). Les symptômes cardiaques (gêne respiratoire, angine de poitrine) ou rénaux, tels qu'une polyurie (sécrétion d'urines en quantité abondante) ou une pollakiurie (fréquence exagérée de miction), sont plus rarement révélateurs. Mais, bien souvent, l'hypertension artérielle ne provoque aucun signe, elle est en général découverte à l'occasion d'un examen de routine. La découverte d'une hypertension artérielle impose la recherche de son retentissement cardiaque, rénal, cérébral et oculaire. Car, parmi les complications de l'hypertension artérielle non traitée, on trouve l'accident vasculaire cérébral, l'hémorragie méningée, l'insuffisance cardiaque, des lésions rénales et une rétinopathie. Une poussée hypertensive sévère peut entraîner une confusion mentale et des convulsions.

كتاب المجربات بالعلاج النباتي

يحدث أي علامة دالة عليه بل يُكتشف من خلال إجراء الفحوص الروتينية. وعند الكشف الطبي للإصابة بالضغط العالي عند الشخص، يجب البحث عن المؤثرات العامة للقلب والصدر والكلي والمخ وكذلك فوهات العروق الشريانية، لأنه عندما نتغاضى عن معالجة مسببات الضغط العالي للدم ومسبباته، فمن السهل أن نحدث إصابة في أوعية العروق المخية، والنزيف السحائي (أي على مستوى سحايا المخ)، أو اعتلال قلبي، أو آفة على مستوى الكلى، أو اعتلال الشبكية (يسبب الضبابية وفقدان النظر).
وختاماً إن حدوث ضغط الدم العالي في الشرايين يمكن أن يُحدث التباساً ذهنياً في الشرايين (اختلاط في الذهن وهو ضياع الذاكرة) واختلاجاً (أي هذيان).

العلاجات

وصفة علاجية بالقرّاص [حرّيقة]: يستعمل مستحلب بـ 50 غراماً من أوراق القرّاص الصغيرة والطازجة وتوضع في 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، أو تغلى على النار لمدة 3 أو 5 دقائق. ثم يترك لينقع مدّة 15 دقيقة. يصفى، ويستعمل شراباً 3 مرّات في اليوم ولمدّة 21 يوماً.

وصفة علاجية بالبقدونس [معدنوس]: يغلى 500 غرام من البقدونس في لترين من الماء في آنية بلّورية وعلى نار هادئة لمدة تتراوح بين ساعة ونصف وساعتين. يصفى ويعصر، وتضاف إليه كمية معادلة من العسل ويمزج جيّداً، ثم يوضع هذا الخليط على نار هادئة ويطبخ

LES REMÈDES

Avec L'Ortie Brûlante [Urtica Urens]: Préparez une décoction avec 50 grammes de petites feuilles fraîches de l'Ortie et portez à ébullition dans un litre d'eau. Laissez bouillir pendant 3 à 5 minutes. Laissez macérer pendant 15 minutes, filtrez et utilisez-le en buvant 3 tasses par jour pendant 3 semaines.

Avec Le Persil [Petroselinum Crispum]: Faites bouillir 500 grammes du persil dans deux litres d'eau dans une sauteuse en verre. Laissez bouillir sur un feu doux, pour 1 heure ou deux heures. Filtrez et ajoutez à ce suc une quantité pareille du miel pur, mélangez bien après avoir cuit le mélange sur

في صبح حاشراً. وبعد طبخه يحفظ في أواني بلورية، ويستعمل عند الحاجة من 3 إلى 4
مرات في اليوم.

وصفة علاجية بزهر الزيزفون: يستعمل مستحلب بمقدار 15 غراماً من زهر الزيزفون في
الماء المغلي بدرجة الغليان، يترك لمدة 10 دقائق. يصفى ويشرب على دفعات خلال
النهار وفي كل دفعة فنجان.

وصفة علاجية بالثوم والخل: - ينقع 90 غراماً من الثوم في 150 غراماً من الخل، لمدة 3
أسابيع. وبعدها تستعمل كالاتي: في أول مدة العلاج يشرب 15 قطرة في قليل من الماء مرتين
في اليوم إلى أن تصل إلى 30 قطرة.

يؤخذ 5 رؤوس ثوم [سن] وتقطع قطعاً صغيرة وتوضع في نصف فنجان ماء وتشرب على
الرغ، يستعمل هذا العلاج 3 أيام متتالية.

وصفة علاجية بلسان الثور [بوخريش]: توضع ملعقة طعام من أزهار عشبة لسان الثور
لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى بعدئذ
ويحلى بالسكر ثم يشرب فنجانان إلى ثلاثة في اليوم وذلك بين الوجبات الرئيسية.

un feu doux, mettez dans une bouteille, et utilisez-le au besoin 3 à 4 grandes
cuillères par jour.

Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]: Laissez infuser pendant 10 minutes, 15
grammes des fleurs de tilleul dans 1 litre d'eau bouillante. Filtrez et
consommez en buvant une tasse à plusieurs traits par jour.

Avec L'Ail [Allium Sativum] Et Le Vinaigre: - Faites une décoction avec
90 grammes des gousses d'ail dans 150 grammes de vinaigre. Laissez
macérer 3 semaines, filtrez et consommez en buvant de 15 à 30 gouttes
dans un peu d'eau, 2 fois par jour.

Coupez 5 gousses d'ail en petits morceaux, plongez-les dans un demi verre
d'eau, buvez à jeun, 3 jours successifs.

Avec le Bourrache: Faites une infusion d'une cuillère à soupe de fleurs
pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. filtrez et sucrez
puis buvez 2 à 3 tasses par jour entre les repas.

كتاب المجربات بالصالح النباتي



وصفة علاجية بالزعرور: توضع ملعقة قهوة من أزهار الزعرور في كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 5 دقائق، تصفى بعدها ثم تحلى بالسكر، ويشرب كوبان أو ثلاثة في اليوم.

وصفة علاجية بالزنجبيل: يسحق الزنجبيل ويرش مقدار 1/4 ملعقة قهوة على الطعام، كل يوم.

وصفة علاجية بالكشمش الأسود [الريباس الأسود]: - مستحلب الأزهار: توضع ملعقة طعام من الأوراق لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب من 5 إلى 8 دقائق. يصفى بعدها ويحلى ويشرب في اليوم من 3 إلى 4 أكواب.

- مستحلب الأغصان والعروق: توضع ملعقة صغيرة من أغصان وعروق الكشمش، لكل كوب من الماء، تغلى قليلا وتترك لمدة 10 دقائق لتستحلب. يصفى بعد ذلك ويحلى ثم يشرب في اليوم 3 أكواب.

وصفة علاجية بالهدال [الدبق]: توضع حفنة أو حفتان من أوراق الهدال المقطعة لكل كوب من الماء، تغلى بعدها ثم تستحلب لمدة 10 دقائق، تصفى ثم تحلى ويشرب في اليوم كوبان بين وجبات الطعام.

Avec l'Aubépine [Carataegus Oxyacantha]: Préparez une infusion d'une cuillerée à café de fleurs par tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, filtrez, sucrez et buvez 2 ou 3 tasses par jour.

Avec le Gingembre [Zingiber Officinale]: Rapez chaque jour de cuillère à café de gingembre frais sur les aliments.

Avec le Cassis: Infusion de feuilles: Laissez infuser 5 à 8 minutes une cuillerée à soupe, par tasse d'eau bouillante. Filtrez, sucrez et buvez 3 à 4 tasses par jour.

- Infusion de racines et de tiges: Faites bouillir une cuillerée à dessert par tasse, infuser 10 minutes. Filtrez, sucrez et buvez 3 tasses par jour.

Avec le Gui [Viscum Album]: Faites bouillir une ou 2 pincées de feuilles coupées pour une tasse d'eau bouillante. Infusez 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 2 tasses par jour, entre les repas.

وصفة علاجية باللبلاب المتسلق [لبلاب السطوح والأشجار]: توضع 3 ملاعق طعام من الأوراق الغضة المتقطعة لكل لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب لمدة 10 دقائق، تصفى بعدها وتحلى ثم يشرب 3 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بالزيتون: يوضع من 30 إلى 80 غراماً من أوراق الزيتون الخضراء لكل لتر من الماء، ثم تغلى وبعدها تستحلب لمدة 10 دقائق، تصفى وتحلى ثم يشرب في اليوم 3 فناجين وإن أردت أكثر قبل الطعام.

وصفة علاجية بالأرز: يُنصح للمصابين بارتفاع ضغط الدم في الشرايين بتناول الأرز في غذائهم اليومي، وذلك بمصنفاته المختلفة.

وصفة علاجية بقمح الشيلم: ينصح كذلك بتناول خبز الشيلم (وهو نوع من القمح اسمه Seigle) في الغذاء اليومي فهو يساعد على تجنب الوقوع في اضطرابات القلب ويخفف من ارتفاع ضغط الدم والأوعية الدموية.

وصفة علاجية بخل التفاح الحامض: - لخفض وتعديل ضغط الدم الشرياني: تشرب كل يوم ملعقتان صغيرتان قهوة من خل التفاح الحامض في كأس من الماء، وذلك أثناء تناول طعام الغداء والعشاء. يستمر ذلك مدة طويلة.

Avec le Lierre Grimpant: Faites l'infusion de 3 cuillères à soupe de feuilles coupées par 1 litre d'eau bouillante; laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 3 tasses par jour.

Avec l'Olivier: Laissez infuser 30 à 80 grammes des feuilles fraîches par 1 litre d'eau bouillante pendant 10 minutes; filtrez, sucrez et buvez 3 tasses par jour ou plus, avant les repas.

Avec le Riz [Oryza Sativa]: Il est conseillé pour l'hypertendu de consommer le riz dans l'alimentation journalier sous de nombreuses formes.

Avec le Seigle: Il est bien conseillé aussi de consommer le pain de seigle au cours de la journée. Pour les troubles de coeur et pour réduire l'hypertension.

Avec le Vinaigre de Cidre: - Pour réduire l'hypertension Buvez chaque jour au moment des principaux repas deux cuillères à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau.



وصفة علاجية لخلل النوم: يتم في اليوم منقعة طعام من حبات التوت اليخس أو يتم
«دوايح» وحبات من الأسبرين أو مسدودات «صفت» لثاني من الماء في الصباح من التوت
والسود في الليل بعد العشاء الأول اليوم.

5 - انخفاض ضغط الدم

تعريف: يسمى الضغط المنخفض - انخفاض الضغط دم حبيب على جوانب الشرايين
وعلى مستوى جدارها ينخفض تحت درجة 90 يتعد الضغط الطبيعي هو 120.

الأسباب: أسباب عديدة تؤدي إلى الضغط المنخفض: نزيف كبير، تناول بعض الأدوية،
قصور الشرايين، إسهال قوي، جفاف في الشرايين، حساسية حادة، وأحياناً تعرض طويل
كثير.

الأعراض: انخفاض الدم في الجسم، برودة الأطراف، وأحياناً حالة إغماء أو حتى فقدان
لوعي.

- Avec le Vinaigre d'Ail: Boire 2 cuillères à soupe de vinaigre d'ail (qui doit être biologique et sans alcool) diluées dans un demi-verre d'eau, le matin à jeun et le soir avant de se coucher.

6 - L'Hypotension

DEFINITION: C'est «la basse tension» qui se caractérise par une pression trop faible du sang, sur les parois artérielles. Elle est considérée basse quand la pression haute descend sous le seuil des 90mm Hg, alors qu'elle est normalement de 120mm Hg.

CAUSES: Plusieurs causes sont notées comme: une hémorragie, prise de certains médicaments, des varices excessives, une forte diarrhée, les transsudats à la tête, une réaction allergique grave et enfin une longue exposition au soleil.

SYMPTOMES: Faiblesse générale, des étourdissements, des palpitations et enfin un évanouissement ou même une syncope.

العلاجات

وصفة علاجية بالشعير: تؤخذ 3 ملاعق كبيرة من دقيق الشعير ويضاف إليها ماء المطر أو ماء المعدني، وينزج الجميع في صحن مزجاً جيداً، ويترك لينقع 6-8 ساعات. يستهلك أولاً في صباح أو في المساء مع تناول فاكهة حسب الفصل حيثند.

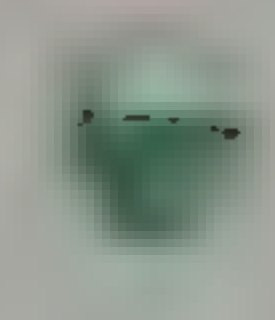
وصفة علاجية بالعسل: يؤخذ العسل يومياً بانتظام بمقدار ملعقة صغيرة ممزوجة في فنجان من ماء الدافئ، يستهلك هذا المزيج بين الوجبات الرئيسية 3 مرات يومياً لمدة أسبوعين أو أكثر.

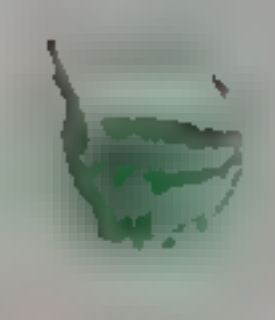
وصفة علاجية بالشاي: إن شرب الشاي باستمرار يومياً بعد الوجبات الرئيسية نافع للدم.


وصفة علاجية بالعنب: تؤكل الثمار الغضة يومياً ولمدة شهر على الأقل مما ينشط الدورة الدموية ويعمل ضد انخفاض الضغط.


وصفة علاجية باللحم: يؤكل اللحم المشوي [لحم الضأن] يومياً ولمدة 10 أيام مع التزام لراحة البدنية والفكرية.

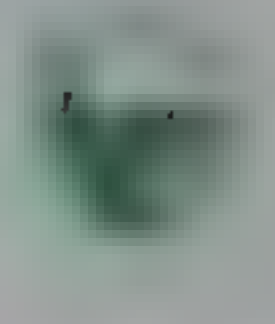
LES REMÈDES

 Avec L'Orge [*Hordeum Volgare*]: Prélevez 3 grandes cuillères de la poudre d'orge mélangées avec l'eau de pluie ou l'eau minérale. Laissez macérer 6 à 8 heures. Consommez ce mélange le bon matin ou le soir et en mangeant après un fruit de la saison.

 Avec Le Miel: Consommez le miel à raison d'une petite cuillère mélangée dans une tasse d'eau tiède. Buvez entre les repas 3 tasses par jour pendant 15 jours et plus.

 Avec Le Thé [*Thea Sinensis*]: Buvez le thé chaque jour après les repas à raison de 2 à 3 fois par jour.

 Avec La Vigne [*Vitis Vinifera*]: Consommez les fruits frais durant un mois, pour fortifier la circulation du sang et aider contre l'hypotension.

 Avec La Viande: Consommez la viande d'agneau en rôti pendant 10 jours et reposez-vous complètement (physiquement et moralement).

وصفة علاجية بالبطباط اقراضاب: يعمل مستحلب بمقدار 6 إلى 10 غرامات من نبات النبتة في فنجان من الماء المغلي بدرجة الغليان، يشرب فنجانان في اليوم واحدة أسبوع أو أكثر حسب ما تتطلبه الحاجة كما ينفع هذا العلاج أيضاً ضد النزيف من جراء العادة الشهرية الغزيرة.

7 - اضطراب جهاز الدوران الدموي

مفهومه: يتضمن هذا الاضطراب كل إصابة في مكونات الجهاز الدوراني

- إما على صعيد الأوعية الدموية.

- وإما على صعيد القلب.

- أو على صعيد الدم ككل.

العلاجات

وصفة علاجية بنفل الماء: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة أو ملعقة ونصف من الأوراق في

Avec La Renouée des Oiseaux [Polygonum Aviculare]: Faites une infusion à raison de 6 à 10 grammes de toute la plante dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et buvez deux tasses chaque jour, pendant une semaine et suivant le besoin. Ceci peut aider contre les règles trop abondantes.

7 - La Perturbation de L'Appareil Circulatoire

DÉFINITION: C'est toute affection qui atteint les éléments qui constituent l'appareil circulatoire:

- soit au niveau des vaisseaux sanguins
- soit au niveau du cœur
- soit au niveau du sang

LES REMÈDES

Avec La Manyante Trifle [Menyanthus Trifoliata]: Faites une infusion à raison d'une cuillère et demie des feuilles dans une tasse d'eau bouillante.



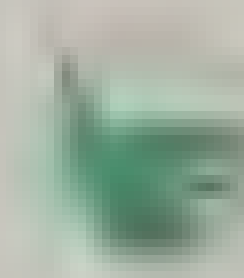
13 - فصل في علاج أمراض القلب


فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ليستحب مدة 10 دقائق، يصفى، ويتسرب مدة يومياً من فنجان إلى فنجانين في اليوم بجرعات صغيرة وذلك لمدة 21 يوماً.

وصفة علاجية بأخيليا ذات ألف ورقة: تؤخذ 20 جراماً من أوراق وأزهار أخيليا المجففة، ثم تغمر بنصف لتر من الماء البارد، توضع على النار لغاية الغليان، ثم تترك لتتبع مدة 10 دقائق وبعد ذلك تصفى. ويستعمل شراباً بين وجبات الطعام على دفعات وفي كل مدة فنجان، لمدة تتراوح بين 7 إلى 10 أيام.

وصفة علاجية بورق العنب: تؤخذ قبضتان من أوراق العنب وتغمر باليترين من الماء البارد، توضع على النار لغاية الغليان، ثم تغطان ويستمر الغلي على نار خفيفة جداً لمدة تتراوح بين 10 إلى 15 دقيقة. يصفى ويستعمل هذا المغلي عند الحاجة، يضاف له بعض الماء كحمام جزئي للقدمين والذراعين لمدة 10 دقائق مرتين في اليوم لمدة 7 أيام.

Laissez infuser pendant 10 minutes, filtrez et consommez en buvant 1 à 2 tasses par jour pour 21 jours.

 Avec Achille-Mille feuille [Achilla Milla Follium]: Prélevez 20 grammes des feuilles et des fleurs séchées, plongez-les dans un ½ litre d'eau. Laissez bouillir sur un feu doux. Faites reposer 10 minutes, filtrez et consommez en buvant à plusieurs traits 3 tasses et ceci entre les repas pour 7 ou 10 jours.

 Avec Les Feuilles De Raisin [Vitis Vinifera]: Prélevez deux poignées de feuilles de raisin, plongez-les dans deux litres d'eau, portez à ébullition et laissez bouillir sur un feu très doux pendant 10 à 15 minutes. Filtrez et utilisez cette décoction en bain de bras et des pieds, pendant 10 minutes, 2 fois par jour pour 7 jours.

8 - تنقية الدم

العلاجات

وصفة علاجية بالقراص [حريقة]: يؤخذ 40 غراماً من جذور القراص المنظفة جيداً وناعماً، وتغمر بـ 1 لتر من الماء البارد، ثم توضع على نار هادئة لغاية الغليان. بعد غليها تترك لتتقع لمدة 10 دقائق ثم يصفى ويشرب منه مقدار نصف لتر في اليوم على عدة مرّات وفي كل مرّة كوب، ويستمر العلاج أسبوعين أو أكثر حسب الرغبة.

وصفة علاجية بطرخشقون [هندباء بريّة]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة شاي من النبتة في فنجان من الماء المغلي ويترك ليستحلب مدة 10 دقائق. يستعمل شراباً 3 فناجين في اليوم على أن يكون فنجان منها قبل الإفطار، يستمر العلاج 3 أسابيع.

وصفة علاجية مركّبة: يحضر شاي مركّب كالآتي:
- 150 غراماً طرخشقون كامل النبتة أي الورق والجذور.

8 - Le Dépuratif

LES REMÈDES

Avec L'Ortie Brûlante [Urtica Urens]: Prélevez 40 grammes des racines de l'ortie bien propres, coupez-les et portez à ébullition dans 1 litre d'eau et laissez bouillir sur un feu doux et faites reposer 10 minutes. Filtrez et buvez chaque jour un demi litre à plusieurs traits chaque trait pour une tasse. Consommez deux semaines et plus suivant au besoin.

Avec Le Pissenlit [Taraxacum Officinalis]: Prélevez une infusion à raison d'une cuillère à café de la plante dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et consommez en buvant 3 tasses par jour dont une tasse avant le repas du matin, continuez ce soin pendant 3 semaines.

Avec Un Mélange De Plantes: Préparez ce thé comme suit:

150 grammes de Pissenlit (toute la plante).

13 - فصل في علاج أمراض القلب

50 غراما كراث الحقول ويسمى ذنب الخيل.

50 غراما من الزعتر البري أو الزعتر الفارسي.

50 غراما بنفسج مثلث الألوان.

50 غراما رعدة مخزنية أو تسمى زهرة الربيع.

50 غراما أوراق الجوز [الزوزة].

100 غرام من نبتة القراص [حريقة].

يعمل مستحلب في كل مرة من هذا المزيج بمقدار ملعقة شاي في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ليستحلب مدة 10 دقائق. يصفى، ويحلى بالسكر ويشرب ربما 2 إلى 3 فناجين لمدة 3 إلى 4 أسابيع، قبل وجبات الطعام الرئيسية.

وصفة علاجية بالبيلسان [خمان الماء]: تؤخذ خمسة أوراق من البيلسان، ثم تغمس بكأس كبير من الماء البارد وتوضع على النار للغلي، وبعدها تترك لتتقع مدة 10 دقائق. تصفى وتُشرب فنجانان مرة في النهار قبل الإفطار. أما المدة فلا تكون طويلة لأن أوراق البيلسان تحتوي على نوع من حامض البروسيك، ولذلك يحذر استعمالها أكثر مما يذكر.

50 grammes d'Equisette ou Prêle des Champs.

50 grammes de Thym ou Serpolet.

50 grammes de Violette tricolore (feuilles, fleurs, racines).

50 grammes de Primevère.

50 grammes de Noyer (feuilles fraîches ou sèches).

100 grammes de l'Ortie brûlante.

Faites une infusion à raison d'une cuillère à thé pour chaque tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et sucrez au miel. buvez 2 à 3 tasses chaque jour avant les repas, pendant 3 à 4 semaines.

Avec Le Sureau [Sambucus Nigra]: Prélevez 5 feuilles du Sureau (ou Aubier), plongez-les dans une grande tasse d'eau, laissez bouillir sur un feu moyen. Faites reposer 10 minutes, filtrez et buvez 2 tasses par jour avant le repas. Il est conseillé de ne pas dépasser l'utilisation de ce remède car les feuilles d'Aubier contiennent un genre d'Acide Proci-



9 - فقر الدم

مفهومه: هو نقص في عدد الكريات الحمراء والهيموغلوبين [خضاب الدم] التي تحتويها، وقد يكون فقر الدم ناتجاً عن فاقته من كمية الحديد.

أسبابه: الأسباب الرئيسية لهذا المرض هي الإدمان على الكحول، النزيف، القرحة المعدية، الحمل المتقارب. وفقر الدم هذا يصيب أيضاً الأطفال الذين هم في طور النمو ولكن تنقصهم التغذية الأساسية، أو الشيوخ الذين يصابون بوهن بسبب اضطراب في تكوينهم الصحي منذ الصغر.

عوارضه: إنّ الظواهر الجسدية التي تدل على هذا المرض تتلخص كالآتي: شحوب الوجه، ضيق في التنفس، أطراف الأظافر مكسّرة، وفي بعض الحالات يصحبها دوار [دوخة].

العلاجات

وصفة علاجية بمزيج الخضر والغلال: اشرب في اليوم قدر ما شئت عصيراً مستخرجاً

9 - L'Anémie

DÉFINITION: Elle se caractérise par une diminution du nombre des globules rouges et de l'hémoglobine qu'ils contiennent. On notera aussi des anémies dues à un manque de fer.

CAUSES: les causes de l'anémie sont multiples: l'alcoolisme, les hémorragies, les ulcères gastriques, les grossesses rapprochées. On les rencontre fréquemment chez les enfants en pleine croissance mal nourris ou chez le vieillard dont le régime est souvent déséquilibré.

SYMPTÔMES: Les signes cliniques de l'anémie sont: pâleur du visage, essoufflement, ongles cassants et parfois quelques vertiges.

LES REMÈDES

➤ **Avec Divers Fruits et Légumes:** Buvez à volonté le jus de l'abricot, des

من الخضر والغلل الآتية: مشمش، جزر، كرنب، إسبانخ، معدنوس (بقدونس)، تفاح وبرتقال حلو، يستمر هذا العلاج شهراً كاملاً.

وصفة علاجية بشجرة الجوز: يعمل مستحلب بمقدار قبضة من أوراق شجر الجوز في 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ليستحلب مدة 15 دقيقة، يستهلك هذا المستحلب كشراب في اليوم على الريق 3 أكواب لمدة أسبوع كامل.

وصفة علاجية بأوراق شجر البلوط: ضع نصف قبضة من الأوراق في 1 لتر من الماء واتركها تغلي 10 دقائق، اشرب 3 أكواب في اليوم لمدة 7 أيام.

وصفة علاجية بحبوب النسرين: اعمل مستحلباً بمقدار 5 إلى 8 حبوب النسرين لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم اغليهم لمدة 2 دقيقتين، صفيهم بشاش واشرب في اليوم من 3 إلى 4 فناجين لمدة 7 إلى 10 أيام.

وصفة علاجية بصفار البيض والعسل والحليب: يؤخذ صغار بيضة واحدة نيئة، تضاف إليه ملعقة صغيرة من العسل الصافي، ويخفق المزيج جيداً ثم يضاف إلى فنجان من الحليب الساخن ويخلط الجميع. ثم تضاف إليها ذرة من الفانيلا الطبيعية، ويشرب كأسان في اليوم لمدة تتراوح بين 10 إلى 15 يوماً.

carottes, du chou, de l'épinard cru, du persil, de la pomme et orange doux. Prenez ce remède durant un mois.

Avec Le Noyer [Inglans Regia]: Buvez au moins 3 verres par jour à jeun de l'infusion suivante: mettez une poignée de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante et laissez infuser 15 minutes. Utilisez cette infusion 7 jours.

Avec Le Chêne [Quercus Robur]: Mettez une poignée de feuilles dans 1 litre d'eau et laissez bouillir 10 minutes. Buvez 3 tasses par jour pendant une semaine.

Avec L'Eglantier [Rosa Camina]: Faites une infusion d'églantier: mettez 5 à 8 baies pour une tasse d'eau, laissez bouillir 2 minutes, passez à travers un linge fin et buvez 3 à 4 tasses par jour de ce liquide pendant 7 à 10 jours.

Avec Le Mélange Du Jaune D'Œuf, Du Miel et Du Lait: Mélangez un jaune d'œuf avec une cuillère à café de miel pur, plongez-le dans une tasse de lait bouilli, mélangez bien. Ajoutez une pincée de vanille naturelle, buvez deux tasses entre les repas par jour pour 10 à 15 jours.



وصفة علاجية بالقراص: يعمل مغلي بـ 50 غراماً من أوراق القراص الحقة أو الخضراء في لتر ونصف ماء ويغلي لمدة 5 دقائق ثم يترك 15 دقيقة. يصفى، ويشرب 3 فناجين في اليوم بعد أو قبل الأكل بساعة، يستمر العلاج من 15 إلى 21 يوماً.

وصفة علاجية بالفراولة البرية: يعمل مغلي بمنقعة شاي من الفراولة البرية انثائه في فنجان من الماء ثم يغلي على النار، وتترك بعدها مدة 5 دقائق، يصفى ويشرب 3 فناجين في اليوم قبل وجبات الطعام، يستمر العلاج 10 أيام.

وصفة علاجية بحشيشة الدينار [حنجل شائع]: تؤخذ 10 غرامات من أرهار حشيشة الدينار، وتوضع في نصف لتر من الماء البارد في إناء حراري ثم تغلى وتنتفخ ليلة كاملة، وفي الصباح تصفى ويشرب في اليوم 3 فناجين قبل وجبات الطعام لمدة 5 إلى 7 أيام.

وصفة علاجية بالشمندر [بتراف]: يعصر الشمندر الطازج بالعصارة الكهربائية، ويؤخذ كوب قبل الغداء وآخر قبل العشاء، لمدة 4 أسابيع.

Avec L'Ortie Brûlante [Urtica Urens]: Préparez une décoction de 50 grammes de feuilles séchées ou fraîches dans un litre et demi d'eau. Laissez bouillir 5 minutes. Faites reposer 15 minutes. Filtrez et consommez en buvant 3 tasses par jour avant ou après les repas d'une heure pour 21 jours.

Avec Le Fraisier Sauvage [Fragaria Vesca]: Préparez une décoction d'une cuillère à café de feuilles sèches dans une tasse d'eau, portez à feu doux pour bouillir. Reposez 5 minutes, filtrez et buvez 3 tasses par jour avant les repas pendant 8 à 10 jours.

Avec Le Houblon [Humulus Lupulus]: Faites une macération pendant une nuit complète de 10 grammes de fleurs dans un demi litre d'eau dans un récipient en porcelaine. Filtrez le matin, consommez en buvant par jour 3 tasses avant les repas pendant 5 à 7 jours.

Avec La Betterave [Beta Macrocarpa]: Buvez le sirop de betterave frais à raison d'une tasse avant le repas de midi et une autre avant le repas du soir pour 4 semaines.



نصبة

يصح مريض فقر الدم بأكل اللوز والجوز والسندق، فلها مفعول حاد في بناء الدم وتزويده بالحديد وتنمية الكريات الحمراء.

10 - النزيف

مفهوم: هو سير الدم خارج الأوعية الدموية. يقال نه خارجي إذا ظهر إلى خارج الجسم وداخلي إذا بقي داخل أحد تجاويف الجسم (كالمعدة والصدر والبطن والأمعاء). كما يمكن أن يظهر الدم من أحد المنافذ الطبيعية كالفم أو الشرج.

أسباب: أهم أسباب النزيف هو إما صدمة ما، أو تلف في أحد الأعضاء (كالالتهاب والقرحة والتورم). كذلك يمكن أن يكون بسبب خلل في الأوعية الدموية.

العلاجات

وصفة علاجية برجل الأسد: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة كبيرة من العسبة الجافة في ربع لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان وتترك تستحلب لمدة 10 دقائق. تصفى، وتشرب على جرعات متعددة في اليوم لمدة تتراوح بين 3 إلى 5 أيام.

CONSEIL

Il est conseillé de manger une grande quantité d'amandes, des noyers, qui ont le rôle d'augmenter le nombre des globules rouges, et le fer dans le sang.

10 - L'Hémorragie

DÉFINITION: C'est l'écoulement du sang hors des vaisseaux sanguins. Une hémorragie est dite **externe** si le sang s'écoule directement à l'extérieur; elle est **interne** si elle se produit dans une cavité (thorax, abdomen, estomac, intestin). Quand le sang sort par les voies naturelles (bouche, anus) l'hémorragie est dite extériorisée.

CAUSES: Elle a pour cause un traumatisme, la lésion d'un organe (inflammation, ulcère, tumeur) ou une anomalie des vaisseaux sanguins.

LES REMÈDES

— Avec L'Alchemille [Alchemilla Vulgaris]: Préparez une infusion à raison d'une grande cuillère de la plante sèche dans un quart de litre d'eau bouillie.



وصفة علاجية بالببطاط [قرضاب]: يعمل مغلي بمقدار ملعقتين من السادة الجافة الغضة لكل فنجان من الماء، يصنّى ويشرب منه 2 إلى 3 فنجان في اليوم لمدة 3 إلى 5 أيام.

وصفة علاجية بكنبات الحقول: إن لا تستعمل هذه الوصفة تأثير كبير في وقت نزيف الداخلي في الرئة والمعدة والأمعاء والجهاز الهضمي، ونزيف الرحم، والبواسير، ولهذا الغرض تستعمل كالآتي: يشرب عصير الفروع بمقدار ملعقة صغيرة 5 إلى 6 مرات في اليوم. أو تستعمل بمقدار ملعقة صغيرة كل ساعتين، أو يشرب مغلي مركز يعمل بغلي مقدار 50 غراماً من العشبة في كوب من الماء لمدة نصف ساعة ويشرب بارداً لنزيف المعدة، وساخناً ضد نزيف الرئة.

11 - الجلطة الدموية (النوبة القلبية)

مفهومها: هي تلف في عضلة القلب، ناتج عن انسداد مفاجئ وكبير لأحد الشرايين التاجية.

أسبابها: يحدث هذا الانسداد نتيجة تكوّن كتلة جامدة من الدم، بفعل تراكم الترسبات

Laissez infuser 10 minutes, filtrez et consommez en la buvant à plusieurs traits, pour une période de 3 à 5 jours.

Avec La Renouée des Oiseaux [Polygonum Aviculare]: Faites une décoction de deux petites cuillères de la plante sèche ou fraîche dans une tasse d'eau. Buvez après filtration 2 à 3 tasses par jour pendant 3 à 5 jours.

Avec Prêle Des Champs [Equisetum Arvense]: Ce remède a un grand effet sur l'estomac, les intestins, les reins, la vessie, l'utérus, et les hémorroïdes. On l'utilise de différentes facons: buvez le sirop des tiges à raison de 5 à 6 petites cuillères par jour, prenez en avalant chaque deux heures une cuillère de la poudre de la plante sèche, buvez après la préparation d'une décoction à raison de 50 grammes de la plante dans une tasse d'eau, laissez la bouillir pendant une demi-heure. Utilisez cette dernière décoction froide contre l'hémorragie de l'estomac, et chaude contre les hémorragies des poumons.

II - L'Infarctus

DÉFINITION: Nécrose d'une partie du muscle cardiaque suite à une obstruction locale d'une artère coronaire.

CAUSE: L'obstruction de l'artère est due à la formation d'un caillot, constitué

الدهنية على الجدار الداخلي للشريان. تأتي هذه الإصابة عادة لدى المدخنين، ذوي الضغط المرتفع، مرضى السكري والكولسترول.

عوارضها: يشكو المصاب عادةً من ألم كبير في الصدر، وانقباض وشبه حرق يمتد نحو الذراع الأيسر. صعوداً إلى الفك وأحياناً إلى الظهر.

العلاجات

وصفة علاجية بلسان الحمل السناني [آذان الجدي]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة أو ملعقتين صغيرتين من الأوراق المفرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يصفى، ويشرب منه 2 إلى 3 فناجين في اليوم محلّى بالعسل أو بسكر النبات.

وصفة علاجية بالتفاح: يستهلك التفاح أكلاً بمقدار كيلو واحد في اليوم ولمدة شهر.

هذه الوصفة لا تناسب مرضى السكري.

ملاحظة

par un dépôt de cholestérol sur la paroi artérielle interne. Cette affection survient chez les patients présentant des facteurs de risque tels que: tabagisme, hypertension, diabète et cholestérol.

SYMPTÔMES: Le sujet souffre d'angine de poitrine, avec serrement et sensation de brûlure derrière le sternum. Ces sensations peuvent irradier vers le bras gauche jusqu'à la mâchoire et parfois dans le dos.

LES REMÈDES

Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]: Préparez une infusion à raison d'1 ou 2 petites cuillères des feuilles écrasées dans une tasse d'eau bouillante. Filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour, sucrez au miel ou au sucre à candi.

Avec La Pomme [Malus Communis]: Consommez en mangeant chaque jour 1 Kg de pommes durant 1 mois.

REMARQUE

C'est interdit aux diabètes.



وصفة علاجية بالسقندر [سبحان خلاقوا]: يعمل مغلي بمقدار 8 غرامات من النبتة في فنجان ماء ويغلى لمدة 15 دقيقة. يصفى ويستهلك شرباً بمقدار 2 إلى 3 فناجين في اليوم ولمدة 10 إلى 15 يوماً حسب رغبة المصاب.

وصفة علاجية بالعسل: يؤخذ العسل يومياً بانتظام بمقدار ملعقة صغيرة محلولة في كأس من الماء الدافئ، 3 مرات في اليوم بين الوجبات الرئيسية ولمدة طويلة تزيد عن ثلاثة أشهر.

وصفة علاجية بأخيليا ذات ألف ورقة: يستعمل عصير الأوراق الغضة في الربيع، وذلك بمقدار ملعقتين كبيرتين من العصير في الحليب الساخن صباحاً قبل الأكل لمدة 4 إلى 6 أسابيع.

14 - فصل الدَّم

مفهومه: هو سائل أحمر اللون، لزج، يسري داخل الأوردة والشرابين، بضغط من المضخة القلبية.

Avec Fragon Petit Chou [Ruscus Aculeatus]: Faites bouillir 8 grammes de la plante dans un verre d'eau pendant 15 minutes. Filtrez et consommez pendant 10 à 15 jours à raison de 2 à 3 verres par jour.

Avec Le Miel: Consommez régulièrement le miel à raison d'une cuillère, diluée dans un verre d'eau tiède, 3 fois par jour pour une longue durée de 3 mois et plus.

Avec L' Achille à Mille Feuilles [Achilla Milla Follium]: Consommez au printemps le sirop des feuilles fraîches à raison de deux cuillères diluées dans un verre de lait chaud à jeun. Utilisez ce remède de 4 à 6 Semaines.

14 - Le Sang

DEFINITION: Liquide rouge, visqueux, circulant dans les artères et dans les veines sous l'action de la pompe cardiaque.

وظائفه: ومن الدم وظائف متعددة من خلال ترويجه المعقدة ودوراته السريع، فبالإضافة إلى كل أنسجة الجسم، فهو يؤمن عملية التبادل بين الأوكسجين وثاني أكسيد الكربون، عبر شبكة من الشعيرات الدموية المتمركزة بين الشرايين والأوردة، لذلك يزود الخلايا بالمواد المغذية مثل السكريات، الدهون والبروتينات.

كما يلعب الدم دوراً دفاعياً ضد البكتيريا والميكروبات والطفيليات والفيروسات من خلال الأجسام المضادة والكريات البيضاء بمختلف أنواعها وأشكالها.

تتضمن الدورة الدموية عبر انقباضات العضل القلبي، فهذا الأخير يدفع مع كل انقباض، نحو نصف كمية الدم باتجاه الرئتين، حيث يتم إخراج ثاني أكسيد الكربون عبر الرئتين، بينما تمتص الكريات الحمراء الأوكسجين، ويتم دفع الكمية الأخرى من الدم إلى كافة الخلايا عبر الشريان الأبهر وتتضمن عودتها عبر الوريد الأجوف.

مكوناته: يتكون الدم في أكثر من نصف كتلته من خلايا تسمى بالكريات الحمراء والكريات البيضاء والصفائح الدموية ثم البلازما.

SES FONCTIONS: Grâce à sa composition complexe et à sa circulation rapide, le sang, en irriguant tous les tissus, assure de **multiples fonctions**: Il permet notamment, par l'intermédiaire du réseau capillaire interposé entre la circulation artérielle et la circulation veineuse, le transport des gaz (oxygène et gaz carbonique), celui de substances nutritives (glucides, lipides, protides), celui des éléments nécessaires aux défenses de l'organisme contre les bactéries, parasites et virus (anticorps, éosinophiles, lymphocytes, monocytes, polynucléaires neutrophiles.)

La circulation sanguine est assurée par les contractions du muscle cardiaque. Celui-ci envoie à chaque contraction environ la moitié du sang vers l'oxygène qui est absorbé par les globules rouges. L'autre partie du sang est envoyée par l'aorte vers les différents tissus, d'où il revient par les veines caves.

COMPOSITION: Le volume sanguin est constitué par des cellules, pour près de sa moitié (érythrocytes, encore appelées hématies ou globules rouges, leucocytes, ou globules blancs, thrombocytes, ou plaquettes), et par le plasma.



	Principales causes de diminution	Nombre par millimètre cube	Principales causes d'augmentation
Hématocrite (globules rouges)	Anémie	de 4000000 à 6200000 (selon l'âge et le sexe)	Polyglobulie
Leucocytes (globules blancs)	Infections virales, hé-mopathie, chimiothérapie	de 4000 à 10000	Etat infectieux, hémopathie maligne
Formule leucocytaire Polynucléaires neutrophiles	ethnique (Afrique), in-fecton virale, toxicité médicamenteuse hé-mopathie	de 1700 à 7500	Infection bactérienne, inflammation, taba-gisme, certains médi-caments, hémopathie
eosinophiles		de 0 à 500	Allergie, parasitose
basophiles		de 0 à 200	
Mononucéaires lym-phocytes	Déficit immunitaire	de 500 à 4500	Infection virale et bac-térienne, hémopathie
Monocytes		de 0 à 1000	Inflammation, hémopathie
Thrombocytes (plaquettes)	Atteinte de la moelle osseuse, maladie im-munologique, toxicité médicamenteuse	de 150000 à 450000	Etat inflammatoire, ablation de la rate, stimulation de la moelle osseuse

PRINCIPALES CAUSES DES ANTS DU R

	Dénominé-tion du taux sanguin	Principales causes de diminution	Valeurs nor-males par litre en unités convention-nelles	Valeurs nor-males par litre en unités internatio-nales	Principales causes d'augmenta-tion
Électrolytes, électrolytes					
Na ⁺	Natrémie	Hyperhydra-tation, traitement diurétique	de 3.10 à 3.45g	de 135 à 150 µmol	Déshydrata-tion
K ⁺	Kaliémie	Diarhée, syndrome de Conn, insuffisance rénale	de 136 à 196 mg	de 3.5 à 5 µmol	Insuffisance rénale
Ca ²⁺	Calcémie	Déficit en vitamine D, hyperparathyroïdisme	DE 96 à 104 mg	de 2.4 à 2.6 µmol	Hyperpara-thyroïdie, cancer des os, myélome

PRINCIPAUX CONSTITUANTS DU PLASMA SANGUIN

Magnésium	Magnésémie	Alcoolisme, diarrhé, insuffisance hépatique	de 15 à 27 mg	de 0.6 à 1.15 μmol	Insuffisance rénale
Fer	Sidérémie	Grossesse, allaitement état infectieux	de 0.6 à 1.3 mg	de 11 à 23 μmol	Hémochromatose
Chlore	Chlorémie	Diarrhée, vomissements traitement diurétique	de 3.4 à 3.9 g	de 95 à 110 μmol	Insuffisance rénale
Phosphore minéral	Phosphorémie	Déficit en vitamine D (rachitisme) hyperparathyroïdie	de 25 à 40 mg	de 0.8 à 1.3 μmol	Insuffisance rénale, hypervitaminose D
Réserve alcaline		Acide métabolique alcalose gazeuze	de 45 à 60% vol.	de 22 à 30 μmol	Alcalose
Glucides et lipides					
Glucose	Glycémie	Coma hypoglycémique, jeûne, insuffisance surrénalienne	de 0.8 à 1.2 g	de 4.4 à 6.7 μmol	Diabète hypercorticisme
Triglycérides	Triglycérémie	Insuffisance hépatique, malnutrition	de 0.5 à 1.4 g	de 0.6 à 1.5 μmol	Diabète, excès alimentaires, facteurs génétiques
Cholestérol	Cholestérolémie	Hyperthyroïdie, malnutrition insuffisance hépatique	de 2 à 2.5 g	de 5.2 à 6.5 μmol	Facteurs génétiques, hypothyroïdie
Enzymes					
Transaminases (ASAT, ALAT)	Transaminasémie		de 2 à 50 μ Wroblewski	de 2 à 20 μI .	Infarctus du myocarde, hépatite aiguë, cirrhose
Protéines et autres constituants azotés					
Acide urique	Uricémie	Hépatite aiguë	de 20 à 70 mg	de 120 à 420 μmol	Goutte, insuffisance rénale, hémopathie

Bilirubine conjuguée (directe)		Sans cause significative	Inférieur à 2.3 mg	inférieur à 4 μ mol	hépatite, obstruction biliaire
Bilirubine non conjuguée (indirecte)		Sans cause significative	de 2 à 10 mg	de 3.4 à 17 μ mol	Hémolyse, maladie de Gilbert
Créatinine	Créatinémie	Cachexie	de 7 à 13.6 mg	de 50 à 120 μ mol	Insuffisance rénale
Fibriogène	Fibrinémie	Insuffisance hépatique aiguë, coagulation intervasculaire dissimulée	de 2 à 4.5g		Etat inflammatoire
Protéines totales, dont:	Protidémie	Malnutrition, syndrome néphrotique.	de 60 à 80 g		Déshydratation état de choc
Albumine	Albuminémie	insuffisance hépatique Malnutrition, syndrome néphrotique insuffisance hépatique	de 33 à 49 g		Déshydratation état de choc
Globulines totales, dont: Alpha 1-globulines Alpha 2-globulines Bêta-globulines Gamma-globulines	Globulinémie	hypogammaglobulinémie Syndrome néphrotique Sans cause significative Sans cause significative Déficits immunitaires	de 20 à 24 g de 2 à 4g de 3 à 7g de 5 à 10g de 6 à 12g		Cirrhose myélome, état de choc infections état inflammatoire cirrhose cirrhose myélome, état inflammatoire et infectieux Insuffisance rénale
Urée	Urémie	Insuffisance hépatique, cachexie	de 0.25 à 0.45g	de 4.2 à 7.5 μ mol	

١٥ - فصل في علاج الجهاز اللمفاوي

مفهوم الغدد: الغدد تقوم بإفرازات داخلية وأخرى خارجية. والغدد ذات الإفراز داخلي أو ما نسميه الغدد الصماء، هي في الواقع أعضاء تصنع الهرمونات، وتنظم النمو الجسماني، وتعتني بتوزيع المواد الأساسية للبدن، وهذه الغدد تحمل الأسماء التالية: الغدة النخامية، المبيض، المعثكلة، الكظرية، الدرقية، الخصية (المثانة).

كما يوجد غدد ذات إفراز خارجي كالتي تفرز اللعاب، الدموع، العرق، والحليب، الخ.

١ - التهاب الغدد

العلاج

وصفة علاجية بالناعمة المخزنية: تؤخذ ملعقة كبيرة من الناعمة (مريمية) وتغمر بكوب

15 - Les Maladies Des Glandes

DÉFINITION: Les glandes produisent des sécrétions. Et les glandes à sécrétion interne ou glandes endocrines, sont les organes qui fabriquent les hormones. Elles contrôlent la croissance, le développement génital et la mise en circulation des produits nécessaires à l'organisme. Elles ont pour nom: Hypophyse, ovaires, pancréas, surrénales, thyroïde, testicules.

Il existe aussi des glandes à sécrétion externe. Elles produisent: la salive, les larmes, la sueur, le lait etc.

1 - Inflammation des Glandes

LES REMÈDES

☞ Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Faites une infusion à raison d'une



من الماء المغلي، تترك لتتقع مدة 10 دقائق، تصفى ويشرب الشاي على جرعات 3 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالجعدة [قطابة]: تؤخذ ملعقة كبيرة من الجعدة [قطابة] ثم تغمر بكوب من الماء المغلي، تغطى وتترك لتتقع مدة 10 دقائق، يصفى المستحلب ويشرب بين وجبات الطعام 3 أكواب في اليوم ولمدة أسبوعين.

وصفة علاجية بالكتان: تعمل لبخة من بذور الكتان المسحوقة [دقيق الزريعة] وذلك بمزجه مع الماء الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تفرد بين طبقتين من الشاش وتوضع فوق الموضع المراد معالجته، وتغطى بقطعة كبيرة من النسيج الصوفي.

2 - اضطراب الضدد

العلاج

وصفة علاجية بأوراق شجر الجوز [الزوزة]: يعمل مستحلب بالأوراق الخضراء من 30

grande cuillère de la sauge dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et consommez en buvant à plusieurs traits 3 fois par jour.

Avec La Germandrée [Teucrium Scorodonia]: Faites une infusion à raison d'une grande cuillère des feuilles dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 à 15 minutes, filtrez et buvez entre les repas 3 fois par jour pendant 15 jours.

Avec Le Lin [Linum Usitatissimum]: Faites un cataplasme avec une quantité de la poudre des grains de lin écrasés, mélangez avec de l'eau chaude. Placez ce cataplasme sur l'endroit à soigner et fixez avec un pansement en laine.

2 - Les Troubles des Glandes

LES REMÈDES

Avec Le Noyer [Inglans Regia]: Préparez une infusion à raison de 30 à 50 grammes des feuilles fraîches écrasées dans 1 litre d'eau bouillie. Laissez



إلى 50 غراماً في 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب 10 دقائق، يصنّى ويشرب على عدّة جرعات طوال اليوم. يستمر العلاج من 15 إلى 21 يوماً.

3 - تضخم الضد

العلامة

وصفة علاجية بقشرة ثمر الجوز: يعمل مغلي بمقدار 15 غراماً من القشرة الخضراء في ربع لتر من الماء، وتترك تغلى حتى يتبخّر النصف، يصفّى ويشرب على عدّة جرعات في اليوم.

4 - عمل الضدة الدرقية

مفهوم الضدة الدرقية: تقع الغدة الدرقية في الجزء الأمامي من العنق، وهي جعلت بإذن الله تعالى لاصطناع وإفراز الهرمونات الدرقية، وذلك بتحكم الغدة النخاعية التي تطلب منها ذلك حسب ما يتطلبه الجسد.

تركيبها: بحكمة الله تعالى جعلت الغدة الدرقية بحجم خفيف وهي في الحالات العادية لا تزيد في وزنها عن 30 غ، ولها شكل الفراشة بجناحيها تقريباً. فالفصوص الجانبية للغدة الدرقية متناسبة التركيب ومشدودة ببرزخ للأمام للقصبات الرغامية.

infuser 10 minutes, buvez cette quantité pendant la journée pour 15 à 21 jours.

3 - Le Gonflement des Glandes

LES REMÈDES

Avec La Pulpe Du Noyer: Préparez une décoction avec 15 grammes des pulpes vertes dans une tasse d'eau. Laissez bouillir jusqu'il se réduit à moitié, filtrez et buvez à plusieurs traits par jour.

4 - Fonctionnement de la Glande Thyroïde

DÉFINITION: La glande endocrine située à la base de la face antérieure du cou, responsable de la synthèse et de la sécrétion des hormones thyroïdiennes, sous le contrôle de l'hypophyse.

STRUCTURE: La glande thyroïde est un organe de faible volume, pesant moins



الغدة الدرقية تعتبر عضواً ظاهرياً ووظيفياً. وهي مسهلة للمحس سواء كان محسراً أو غير محسراً. وتقوم الغدة الدرقية بفرز العدد الحبيبات الدرقية وعلى جوانبها تلاحظ فرز الحبيبات المحسرة في عضلات الحنجرة.

تفرز الغدة الدرقية هرموناً يسمى بالهورمون الدرقي وينقسم عمل إفرازها إلى جزئين: الأول هو الخلايا الأولى (C) أو (ك) وهي الخلايا المفرزة للكالسيتونين. والثاني هو الخلايا الثانية (F) وهي الخلايا المفرزة للهورمون الدرقي. وتقوم الغدة الدرقية بعملية تحويل اليود الموجود في الدم وتحويله إلى هرمون الدرقي. وتحتوي الغدة الدرقية على خزانة في تلك الحويصلات.

تعد الغدة الدرقية الغدة الوحيدة التي تفرز الهرمون الدرقي الحبيبي (الهرمون الدرقي الحبيبي). وتفرز الغدة الدرقية الهرمون الدرقي الحبيبي بنسبة 20% والهرمون الدرقي الحبيبي بنسبة 80%.

الأمراض

قد تصاب الغدة الدرقية بزيادة في حجمها وتشكل دواقي يحتوي على عقدة أو عدة عقد.

de 30 g à l'état normal: elle a la forme d'un papillon dont les deux ailes, les lobes, latéralement symétriques, sont situés contre les anneaux de la trachée et reliés en avant par un isthme. La glande thyroïde est un organe très superficiel, facilement accessible à l'inspection. Derrière les lobes Thyroïdiens se trouvent les glandes parathyroïdes et sur les côtés, les deux nerfs récurrents qui commandent les muscles du larynx.

PHYSIOLOGIE: La thyroïde est richement vascularisée et se compose de deux types de cellules: Les cellules C, qui sécrètent la calcitonine (hormone diminuant le taux de calcium), et les cellules thyroïdiennes, les plus nombreuses, qui se regroupent en vésicules. Celles-ci captent l'iode circulant dans le sang et la transforment en préhormone thyroïdienne, qu'elles stockent dans les vésicules. Lorsque une stimulation par la thyroïdostimuline hypophysaire (TSH) parvient à la thyroïde, les vésicules libèrent une partie de leur stock hormonal sous forme de triiodothyronine ou T3 (environ 20%), et de thyroxine ou T4 (environ 80%).

PATHOLOGIE.

La thyroïde peut augmenter de volume et former un goître comprenant un ou



ومما يسبب في زيادة حجمها مدخول اليود إما ضئيلاً أو كثيراً على المخزون الإنزيمي الدريقي. وقد يحدث لها فرط الدرقية، وهذه الحالة ليس لها سبب معين. قد يضطرب نشاطها وذلك بسبب إفرازاتها المضطربة للهرمون الدريقي في الدم مما يظهر على المصاب: سرعة نبضات القلب، اضطراب، الشعور بالحرارة، نحالة الجسم. وعند الإفراط في إفرازات الهرمون الدريقي، يشعر المصاب ببطء نبض القلب، هبوط نفسي، ثخانة جلدة الرقبة والوجه.

يستحق الفرد منا في اليوم مقدار 130 ميكرو غرام من اليود.

ملاحظة

العلاجات

وصفة علاجية باليقطين [القرع الأصفر]: إن أكل القرع المطبوخ بإدمان له تأثير كبير في تنظيم عمل الغدة الدرقية.

plusieurs nodules. Cette augmentation de volume est parfois due à un apport d'iode insuffisant ou excessif à un bloc enzymatique thyroïdien (déficit d'une enzyme sur la voie de la synthèse des hormones thyroïdiennes), à une hyperthyroïdie, mais n'est le plus souvent liée à aucune cause précise.

- En outre, la thyroïde peut présenter un défaut de fonctionnement (hyperthyroïdie), qui se traduit par une variation du taux des hormones thyroïdiennes dans le sang et par des symptômes caractéristiques: tachycardie, tremblement, thermophobie, ralentissement du rythme cardiaque, amaigrissement en cas d'hyperthyroïdie, ralentissement psychique, épaissement de la peau du visage et du cou, teint pâle en cas d'hypothyroïdie.

REMARQUE

les Besoins d'iode pour l'être humain seraient journellement environ 130 micro- grammes.

LES REMÈDES

🍲 Avec La Courge [Cucurbita Pepo]: La consommation d'une grande quantité du fruit cuit, a pour effet de régulariser le fonctionnement de la glande Thyroïde.

وصفة علاجية بالناعمة المخزنية: يعمل مستحلب لمدة 10 دقائق من ملعقة كبيرة من الأوراق في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان يصفى، ويشرب هذا الشاي على جرعات 3 فناجين في اليوم لمدة 8 أيام.

وصفة علاجية بالفوقس الحويصلي: عشبة بحرية تقذفها الأمواج إلى الشاطئ في كل المرات. يعمل مستحلب لمدة 10 دقائق لنصف ملعقة صغيرة من النبتة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يصفى، ويشرب من 2 إلى 3 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بزنبق الوادي: يعمل مستحلب لمدة 10 دقائق ب 3 إلى 5 غرامات من الزهر في 150 غراما من الماء الساخن بدرجة الغليان. يصفى، ويحلى جيدا بالسكر ثم يستعمل شراباً في كل ساعة ملعقة كبيرة. وأقل من ذلك المقدار بعد ظهور التحسن. ولا يجب عدم تجاوز هذه الجرعة، كما لا يجب استعماله لدى الأطفال (لأنه سام إذا وقع تجاوز في مقدار الجرعة والوصفة).

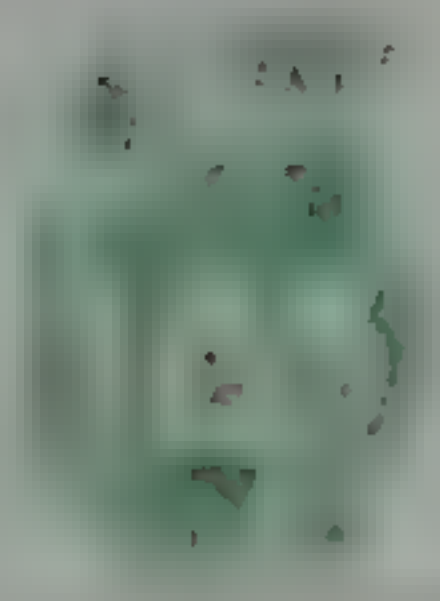
وصفة علاجية بالجعدة [القطابة]: يعمل مغلي لمدة 10 دقائق لملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يصفى ويشرب بين وجبات الطعام، 3 فناجين في اليوم.

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Laissez infuser pendant 10 minutes, une grande cuillère de feuilles dans une tasse d'eau bouillie. Filtrez, et consommez ce thé en buvant 3 tasses par jour pendant 8 jours.

Avec Le Fucus Vesiculosus: Plante de mer se trouvant au bord de la plage. Laissez infuser pendant 10 minutes, un demi cuillère de la plante dans une tasse d'eau bouillie. Filtrez et consommez en buvant 2 à 3 tasses par jour.

Avec Le Lis de Vallée [Convallaria Majalis]: Laissez infuser pendant 10 minutes 3 à 5 grammes de fleurs dans un 150 grammes d'eau bouillie. Filtrez et ajoutez du sucre pour qu'il soit bien sucré puis consommez en buvant une grande cuillère chaque heure et diminuez la dose lorsque vous êtes guéris (Car elle est toxique, comme il ne faut pas l'utiliser chez les enfants).

Avec La Germandrée [Teucrium Scorodonia]: Laissez infuser pendant 10 minutes, une grande cuillère de feuilles dans une tasse d'eau bouillie. Filtrez et consommez en buvant entre les repas 3 tasses par jour.



وصفة علاجية بالاناناس: يؤخذ ثمرة من اناناس، أو عصيرها

وصفة علاجية بالهليون: يؤكل مع جلاء في...

وصفة علاجية بالبادنجان: من الأفضل في هذه الحالة أن يؤكل مع...

ملاحظة يحتوي على مواد سامة، لا ينصح مرضى القولون والبراز بها

وصفة علاجية بالقمح: يصنع منه خبزاً طازجاً (أو الخبز)

وكذلك الأعمار على الخبز تسكنس المعوي من القمح، مع عدم الإفراط

وصفة علاجية بالكرفس [كلافس]: يؤكل مع السلطة، ومن الأفضل أن يؤكل مع كل

سبعة نفاخة (1/4 من سلطة ممزوجة 1/4 قفاحة)

وصفة علاجية بحب الملوك [برقوق كرزي]: يشرب عصيراً بمقدار شاسين في اليوم

ونصف يومين بكر أسود

➤ Avec L'Ananas [Ananas Sativus]: On le mange tel qu'il est (très amer) ou en jus.

➤ Avec L'Aspergo [Asparagus Affricrialis]: cru, ou rapé dans les hors-d'œuvre.

➤ Avec L'Aubergine [Solanum Melangeroa]: salanum mélangera, famille des solanacées.

La manger crue, mélangée aux hors-d'oeuvre.

REMARQUE

elle contient un toxique. Ne convient pas aux reins faibles insuffisants.

➤ Avec Le Blé [Triticum Vulgare]: En pain complet, et en couscous

➤ Avec Le Céleri [Apium Graveolens]: Mangez cru en salade, et de préférence mélangez 1/4 de pomme avec 3/4 de céleri

➤ Avec La Corise [Prunus Cerasuri]: Une cure de jus de cerises, en raison de 2 verres par jour pour deux jours par semaine

كتاب التجربات بالطب النبوي



وصفة علاجية بالكرفس: تترك الأوراق في السلطة لفترة أو عصير من الأوراق

طريقا

وصفة علاجية بالحرجير: تترك ورقة الحرجير عصاة في فصل الربيع ومن الأفضل في

الشتاء

لا أصبح ناكدا، لأنه يتبر عدة أمراض

تيليك

وصفة علاجية بالأسبانج: تترك الأوراق عصاة ومن الأفضل في السلطة

وصفة علاجية بالقهوة: من الأفضل أن تستعمل مسحوق وهي حصرية بمقدار ملعقة صغيرة

تكون مصدر من الماء الساخن بدرجة الغلي

وصفة علاجية بالجزر [سفنارية]: بشرت عصير الجزر الطازج بمقدار كأس في مولات في

يوم الكفاية في السلطة بكمية من ثمرها عصيرا

وصفة علاجية بالفراولة [توت الأرض]: من الأفضل لهذه الحالة أن تترك الفراولة على

الجل والحصول على السلطة سادة البود، بحيث أن كمية تتراوح بين 250 و 500 جرام في اليوم

Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: sous forme de salade ou de jus fraîchement extrait.

Avec Le Cresson [Nasturtium Officinale]: Mangez les feuilles crues en printemps, de préférence en salade.

Je ne le conseille pas car il provoque plusieurs maladies.

REMARQUE

Avec l'Épinard [Spinacia Oleracea]: Mangez les feuilles crues et de préférence en salade.

Avec Le Café (café vert) [Coffea Arabica]: En infusion de poudre de café, en raison d'une petite cuillère pour une tasse d'eau bouillante.

Avec La Carotte [Daucus Carota]: Suc de carotte crue, 3 fois par jour, un verre chaque fois. La manger crue en salade est meilleur que le jus.

Avec La Fraise [Fragaria Vesca]: La fraise doit être mangée à jeun. Il est recommandé d'en consommer 250g à 500g par jour.

وصفة علاجية بالخس [السلطة]: - سحق الخس - مقطع أوراق الخس بعد تنظيفها ثم عصرها، ويشرب في اليوم ملعقتا قهوة من ذلك العصير في اليوم.

- سحق أوراق الخس - تغلى 75 غراما من أوراق الخس الخضراء في نصف لتر من الماء على نار خفيفة لمدة 10 دقيقة. يصفى بعدها ويشرب 3 كؤوس في اليوم بين الوجبات الرئيسية.

وصفة علاجية باللفت: تغلى 100 غرام من الأوراق بعد تقطيعها في نصف لتر من الماء، يصفى الكمية، ثم تحلى بالسكر. ويشرب 3 كؤوس في اليوم.

وصفة علاجية بالبصل: - يؤكل البصل نيئا كما هو، وفي جميع الفصول.
- يقطع البصل قطعا صغيرة وينقع في زيت الزيتون لمدة ساعات (3 ساعات مثلا).
يسرج مع السلطة ويؤكل قبل الوجبات الرئيسية مباشرة، أي أثناء الغذاء والعشاء.
يقطع البصل قطعا صغيرة ثم يهرس ويعصر ويمزج بالحليب محلى بالعسل، أو يغلى ويعصر ثم يشرب ممزوجا بالعسل، أو يقطع البصل شرائحا ويؤكل مع الزبدة أو زيت الزيتون.
يقطع البصل خاصة النضيفي (الأبيض)، وينقع لمدة 3 ساعات من الماء الساخن بدرجة العسل. وفي الصباح يشرب كأس ممزوج ببعض قطرات من الليمون.

🌿 Avec La Laitue [*Lactuca Sativa*]: - Extrait fluide de laitue: 2 à 3 cuillerées à café par jour.

- Décoction de feuilles: 75g de laitue pour 1 litre d'eau, faites-les cuire à feu doux 30 minutes, en prendre 3 verres par jour. entre les repas.

🌿 Avec Le Navet [*Brassica Napus*]: Décoction de 100g de feuilles coupées pour 1 litre d'eau, 3 verres par jour.

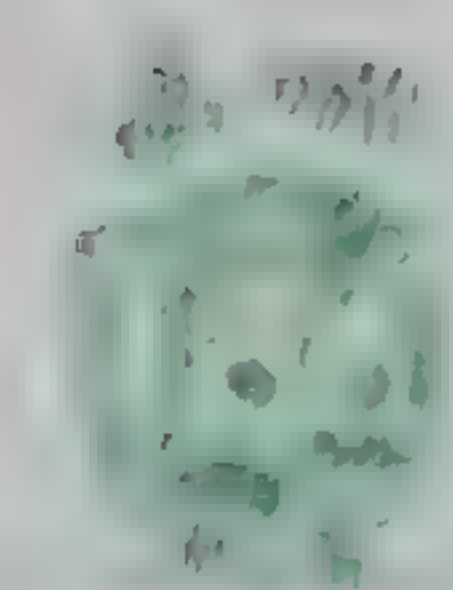
🌿 Avec L'Oignon [*Allium Cepa*]: - On le mange cru tel qu'il est ou macéré dans l'huile d'olive pour 3 heures.

Dans les salades, crudités hors-d'oeuvre, dans tous les potages.

Hachez l'oignon en petits morceaux et mélangez-le avec le lait sucré par le miel.

Hachez l'oignon et mangez-le avec du beurre ou de l'huile d'olive sucrée avec du miel.

Hachez l'oignon en morceaux très fins, et les macérez dans de l'eau chaude pendant 3 heures. Boire la macération le matin à jeun avec quelques gouttes de citron.



وصفة علاجية بالإجاص [كمثري]: - الغلال: يؤكل في اليوم بمقدار 500 غ إلى 1 كلغ

قبل الوجبات الرئيسية.

يغلى على نار هادئة جدا لمدة ساعة مقدار 40 غ في لتر من الماء، يصنى بعدها ويشرب من 2 إلى 3 كؤوس في اليوم.

وصفة علاجية بالفجل: يؤكل غصا في السلطة، خاصة قبل الغذاء وقبل العشاء.

وصفة علاجية بالعنب [الكرم]: من فصيلة الكرميات.

للحصول على كمية كاملة من اليود يجب أكل من 1 كلغ إلى 2 كلغ في اليوم، أو يشرب العصير بمقدار 700 غرام إلى 1400 غرام في اليوم كذلك.

يغسل العنب غسلا جيدا. عند غسله ينقع في الماء الممزوج بالخل، وذلك قبل استعماله.

ملاحظة

وصفة علاجية بالأرز: يطبخ الأرز بأنواع عديدة ومختلفة، ويؤكل مرتين في الأسبوع.

Avec La Poire [Pirus Communis]: - Fruit: 500g à 1kg par jour, avant les repas.

- Poires Séchées: 40 à 50g par litre d'eau, faites bouillir une heure, et buvez 2 à 3 verres.

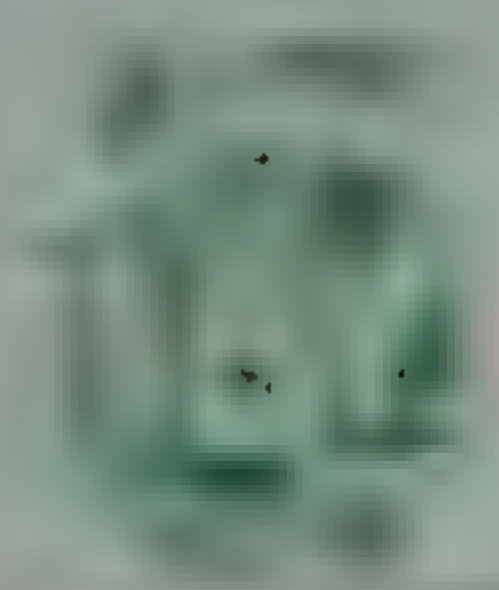
Avec Le Radis rose [Raphanus Sativus]: Mangez cru en hors-d'oeuvre, avant le déjeuner et le dîner.

Avec Le Raisin [Vitis Vinefera]: Faire une cure de raisin de 1kg à 2kg par jour ou 700 à 1400g de jus.

REMARQUE

Laver soigneusement le raisin à l'eau courante avant de le manger.

Avec le Riz [Oryza Sativa]: Se consomme dans l'alimentation sous de nombreuses formes, 2 fois par semaine.



١٦ - فصل في علاج آلام المصدة

١ - آلام المصدة

مفهومها: تتمركز الآلام المعدية أساساً في المعدة، ودرجة الأوجاع متفاوتة متغيرة ومتنوعة، وذلك بتأثير مسببات مختلفة. فتحدث أوجاعاً متنوعة، من جراء انتفاخ مفاجيء يملأ من المعدة ولا يسبب آلام خطيرة أو تشير إلى ازدياد الحموضات داخلها مما يرهق عمل البرية. وقد يكون هذا الانتفاخ إشارة إلى بداية قرحة معدية بآلامها وأوجاعها المعروفة وهي عادة شديدة. وعلاوة على هذا هناك أسباب أخرى تحدث أوجاعاً في المعدة مثل عسر الهضم

Dite par la Médecine Arabe

في الطب العربي

المعدة بيت الداء، والحمية هي الدواء

الإمام علي بن أبي طالب

L'estomac est la Source des maladies
et le régime est la médication

AI - Imam ALI BEN ABI TALEB

16 - Les Maux D'Estomac

1- les Maux d'Estomac

DÉFINITION: Les maux d'estomac sont des douleurs strictement localisées au niveau stomacal. Leur intensité très variable, est notamment en fonction des causes, qui sont extrêmement diverses. Ils peuvent être dus à des ballonnements entraînant une sensation d'oppression désagréable mais sans gravité, à une sécrétion exagérée d'acide chlorhydrique dans l'estomac, responsable d'ulcères plus ou moins importante et en général très douloureuse, à une digestion difficile, soit parce que l'individu digère spécifiquement mal certains aliments soit parce



من جرّاء تناول طعام يصعب هضمه، أو حدوث تسمّم في المعدة، وجميع هذه الأسباب المذكورة عامّة، لا تصاحبها الحمّى ولكنها مرهقة متعبة للمريض.

العلاج

وصفة علاجية بالزيزفون: يعمل مستحلب بمقدار 15 إلى 30 غراماً في 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، يصفّى، ويستعمل شرباً من 2 إلى 4 فناجين في اليوم لمدّة 21 يوماً.

وصفة علاجية بالكراث: العلاج بالكراث يستعمل طبيخاً، وذلك باستعماله قبل الطعام كحساء.

وصفة علاجية بالبرتقال: يحضّر مستحلب من قشور البرتقال بمقدار ملعقة قهوة من القشور لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، يصفّى ويشرب مقدار فنجان قبل وجبات الطعام.

وصفة علاجية بالجزر [سفنّارية]: يصنع عصير الجزر ويشرب كل صباح كأس على الأقل على الريق.

qu'il y a eu intoxication par une denrée alimentaire altérée. Les maux d'estomac courants n'entraînent en général pas de fièvre mais ils sont très fatiguants pour le malade.

LES REMÈDES

Avec Le Tilleul [*Tilia Sylvestris*]: Préparez une infusion à raison d'une pincée par tasse d'eau bouillante, ce qui correspond à 15 à 30 grammes par litre. Laissez infuser 10 minutes et buvez 2 à 4 tasses par jour pour une durée de 21 jours.

Avec Le Poireau [*Allium Sativum*]: Consommez des soupes de poireau.

Avec L'Oranger Doux [*Citrus Aurantium*]: Préparez une infusion d'écorces à raison d'une cuillère à café pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, prenez une tasse avant chaque repas.

Avec La Carotte [*Daucus Carota*]: Préparez un jus de carottes-crues et buvez un verre par jour en moyenne, à jeun.

وصفة علاجية بحشيشة الملائكة: يحضر 45 غراماً من الأغصان الخضراء و 1 لتر وربع من (ماء الحياة L'eau-de-vie) و 750 سنتيلتر من الماء العادي وكلف من السكر. . أولاً تنقع الأغصان الخضراء المقطوعة لأجزاء صغيرة لمدة 4 أيام في ماء الحياة l'eau-de-vie ويضاف إليها بعدها السكر والماء العادي، ثم يترك الجميع لينقع مدة أسبوع، وبعدها يصفى وتحفظ هذه الصبغة، وتستهلك عند الضرورة كشراب بعد الأكل.

وصفة علاجية برعي الحمام [ترنجية]: يعمل مستحلب بالطرق المعروفة بمقدار 15 غراماً من النبتة لكل 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك بضع دقائق لتستحلب، يشرب منه في اليوم 2 إلى 3 فناجين.

2 - عسر وسوء الهضم

تعريف: القاعدة العامة لمفهوم عسر أو سوء الهضم تدل على اضطرابات مختلفة داخل المعدة والأمعاء من جرّاء تناول أكالات وأطعمة يصعب هضمها. ويبرز ذلك بعد حصّة الطعام المستقلة، وتأتي تلك الاضطرابات استمراريًا وقد تكون يوميًا بعد تناول الوجبات الرئيسية.

Avec L'Angélique [Angelica Archangelica]: Préparez une liqueur d'angélique en utilisant: 45 grammes des tiges vertes d'angélique; 1,25 litre d'eau de-vie, 750 centilitres d'eau et 1 Kg de sucre... Laissez d'abord macérer 4 jours, les branches coupées en petits morceaux dans l'eau de-vie. Ajoutez le sucre et l'eau et laissez macérer une semaine, filtrez et conservez bouchés, en buvant après les repas.

Avec La Verveine [Verbena Triphylla]: Préparez une infusion, ordinaire à raison de 15 grammes par litre d'eau, laissez infuser quelques minutes et buvez 2 à 3 tasses par jour.

2 - La Digestion Difficile

DEFINITION: La digestion difficile est un terme général qui désigne des troubles très divers: il regroupe tous les signes liés à la prise d'aliments et ressentis dans la région de l'estomac et de l'intestin. Il faut distinguer la digestion pénible épisodique qui suit un repas très copieux, et les troubles digestifs qui surviennent régulièrement, quotidiennement et même après un repas normal.

وصعوبة الهضم هذه يمكن أن تحدث أوجاعاً سرية متوزعة على بعض أعضاء الجسم مصاحبة شعوراً ثقيلاً أو انتفاخاً مفاجئاً مع إحساس بتفاقم الغازات داخل الجهاز الهضمي وانتفاخ على مستوى البطن كله مع إخراج جشاء أو الإحساس في رغبة التقيؤ.

العلاجات

وصفة علاجية بالأنيسون والنعناع: تؤخذ ملعقة شاي من النعنع ومثلها من حب الأنيسون المطحون ويغمران بكأس ماء ساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب كأس بين وجبات الطعام 3 مرات في اليوم ولمدة يختارها المريض.

وصفة علاجية بالبابونج: يعمل مستحلب مقدار 5 إلى 7 زهرات من البابونج، وتوضع في فنجان من الماء المغلي بدرجة عادية. يترك ليستحلب 10 دقائق، يصفى ويشرب قبل الوجبات الرئيسية بساعة مرتين في اليوم.

وصفة علاجية بإكليل الملك [حندقوق]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة طعام من الرؤوس

Cette difficulté à digérer peut se traduire par des douleurs sourdes, assez diffuses, accompagnées d'une impression de lourdeur ou de ballonnement. On peut ressentir aussi une distension gazeuse, une certaine flatulence ou de l'aérophagie.

LES REMÈDES

Avec L'Anis et La Menthe: Prélevez une cuillère à café de la menthe verte et une autre des semences d'anis écrasées. Faites une infusion avec les deux cuillères dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et buvez une tasse entre les repas 3 fois par jour pour une période choisie par le malade.

Avec La Camomille [Matricaria Chamomilla]: Faites une infusion de 5 à 7 fleurs dans une tasse d'eau bouillante, qui reste à infuser 10 minutes, filtrez et buvez une tasse avant chaque repas d'une heure 2 fois par jour.

Avec Le Mélilot [Melilotus Officinalis]: Faites infuser 1 cuillère à soupe

المزهرية لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يشرب مرتين في اليوم بعد الطعام.

وصفة علاجية بالترنجان: يعمل مستحلب بملعقة صغيرة بالرؤوس المزهرية، أو بملعقة صغيرة من الأوراق في فنجانين من الماء المغلي. يترك ليستحلب مدة 15 دقيقة ويستعمل شرباً يومياً بعد الوجبات الرئيسية.

وصفة علاجية بالنعنع [نعناع]: يعمل مستحلب بمقدار قبضة إصبعين من الأوراق الخضراء لكل فنجان ماء مغلي، ويترك مدة 10 دقائق، ثم يصفى ويشرب بعد الوجبات الرئيسية.

وصفة علاجية بالإكليل [كليل]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة شاي من الأزهار لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 10 إلى 15 دقيقة، يصفى بعدها ويستعمل شرباً مرتين في اليوم بعد الوجبات الرئيسية.

وصفة علاجية بالأنيسون [حبة حلاوة]: هذه الوصفة تفيد خصوصاً المسنين. يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ليستحلب مدة 10 دقائق، ويستعمل شرباً مرة في اليوم لمدة تتراوح بين 15 و 21 يوماً.

des sommets de melilot fleuris pour une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes, et buvez après le repas 2 fois par jour.

Avec La Mélisse [Melissa Officinalis]: Prenez 1 cuillère à café des sommets fleuris ou 1 cuillère à café de feuilles, et faites infuser pendant 15 minutes dans deux verres d'eau bouillante. Buvez après le repas.

Avec La Menthe [Mentha Virèdis]: Faites une infusion avec une petite pincée de feuilles fraîches par une tasse d'eau bouillante et laissez infuser pendant 10 minutes, buvez après les repas.

Avec Le Romarin [Rosmarinus Officinalis]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café des fleurs dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 à 15 minutes, filtrez et buvez 2 fois par jour après le repas.

Avec L'Anis [Pimpinella Anisum]: Ce remède est surtout pour les vieillards. Faites une infusion à raison d'une petite cuillère des semences dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes. buvez une tasse par jour pendant 15 à 21 jours.



وصفة علاجية بالبسباس: يعمل مستحلب سائل منعقة طعام من الحبوب في الحبوب
الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ليستحلب لمدة 10 دقائق ثم يغلي مرة أخرى لمدة 10
دقائق بعد ذلك يستعمل ثم إن من 2 إلى 3 فداجين لمدة 21 يوماً.

3 - تشنج المصعدة

مفهومه: هو انقباض عضلي غير منتظم عضلة أو مجموعة من عضلات البطن
تظهر هذه التشجنات من خلال انزعاج بسيط أو ألم تختلف حدته بين الخفيفة والمتوسطة
يمكن لهذا الألم أن يلتفت للوصول إلى الظهر والكتفين.

العلاجات

وصفة علاجية بالحلبة: يعمل مغلي الحلبة بإضافة مقدار منعقة صغيرة من مسحوق إلى
نصف لتر من الماء، ويغيب لمدة دقيقة واحدة فقط. يصلى بعدها السقي، ويشرب جرعات
متعددة (منعقة كبيرة كل ساعة) لمدة 3 أسابيع.

Avec Le Fenouil [Anethum Foeniculum]: Faites une infusion à raison
d'une cuillère à soupe des grains dans une tasse d'eau bouillante. Laissez
infuser 10 minutes puis laissez bouillir 3 minutes. Filtrez et consommez en
buvant 2 à 3 tasses par jour pendant 21 jours successifs.

3 - Le Gastropasme

DEFINITION: Le spasme est une contraction musculaire non rythmée d'un
muscle isolé ou d'un groupe de muscles. Ces douleurs paraissent comme un
malaise ou une douleur continue ou brève. Elles peuvent être ressenties jusque
dans le dos ou entre les épaules.

LES REMEDES

Avec Le Fenugrec [Trigonella Foenum]: Préparez une décoction à raison
d'une cuillère à café de poudre de grains dans un demi litre d'eau, laissez-le
bouillir une minute seulement. Filtrez et buvez à plusieurs traits, chaque fois
une grande cuillère en intervalle d'une heure, consommez ce remède pour 3
semaines.

وصفة علاجية بحب الأنيسون [حبّة حلاوة]: ينقع 20 غراماً من حب الأنيسون في 100 غرام من الخل لمدة 10 أيام، تصفى وتحفظ في إناء محكم السد، وتستعمل كآلآتي: 10 نقط من ذلك المنقوع في فنجان من شاي الزيزفون، 3 فناجين يومياً بعد الوجبات الرئيسية.

وصفة علاجية بصبغة الزعتر البري [السعتر الشائع]: ينقع 50 غراماً من أزهار الزعتر [الرؤوس المزهرة] في 1 لتر من الخل لمدة أسبوع، يصفى بعدها ويحفظ في إناء محكم السد، ويستعمل بمزج ملعقة منه في شاي الزيزفون أو حتى في الماء، فنجان قبل الطعام 3 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالمردقوش [مرزنجوش - خزامى]: يعمل مغلي بمقدار غرامين من الزهور في فنجان ماء ويستعمل شرباً، فنجانين في اليوم على جرعات متعدّدة.

وصفة علاجية بالكتّان: يعمل مغلي بمقدار ملعقة كبيرة من بذر الكتان في ربع لتر من الماء، يغلى لمدة 3 دقائق، ثم يترك 10 دقائق ويستعمل شرباً يومياً بعد الوجبات الرئيسية.

Avec La Liqueur D'Anis [Pimpinella Anisum]: Préparez une macération de 20 grammes de semences d'Anis dans 100 grammes de vinaigre, laissez macérer 10 jours. Filtrez et consommez dans une bouteille bien bouchée. On l'utilise en mettant 10 gouttes dans une tasse de thé de tilleul. Buvez 3 tasses par jour entre les principaux repas.

Avec Le Thym [Thymus Vulgaris]: Préparez une macération de 50 grammes des têtes fleuries de thym dans un litre de vinaigre. Laissez macérer une semaine dans un bol bien bouché. Utilisez-le en mélangeant une cuillère à soupe dans une tasse de thé de tilleul ou dans l'eau 3 fois par jour.

Avec La Marjolaine [Origanum Vulgare]: Faites bouillir 2 grammes de fleurs dans une tasse d'eau, buvez quotidiennement deux tasses par jour à plusieurs traits.

Avec Le Lin [Linum Usitatissimum]: Préparez une décoction d'une grande cuillère de semences de lin dans une tasse d'eau, laissez bouillir 3 minutes et laissez reposer 10 minutes. Consommez en buvant 3 tasses par jour après les repas.



وصفة علاجية بالمرعر السالع: تؤخذ يوماً 3 إلى 4 حبات مرعر وتوضع تحت اللسان.

4 - مضمض المعدة

مضمض المعدة: هو ألم في القسم الأعلى من البطن، متعلق مباشرة بالجهاز الهضمي. يتصف هذا الألم بنوبات وجع (ألم) قوي، يتخلله بعض الغثيان والهدوء كهدوء العاصفة ويكون أحياناً مصحوباً بنزيف في المعدة.

ومن أهم مظاهر مضمض المعدة الأكثر شيوعاً هي: الشعور بالانزعاج، الأوجاع، الغثيان والتقيؤ...

العلاج

وصفة علاجية بالبابونج: يعمل مستحلب بنسبة نصف ملعقة من الأزهار، لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك يستحلب مدة 5 دقائق ثم يصفى ويشرب منه فنجان إلى فنجانين في اليوم ويمكن تحليته بالعسل.

Avec Le Genévrier Commun [Juniperus Communis]: Prenez quotidiennement 3 à 4 grains de genévrier commun, mastiquez sans les avaler.

4 - Les Coliques de l'Estomac

DÉFINITION: On les appelle aussi COLIQUES GASTRIQUES: C'est une douleur à l'estomac, dans la partie supérieure de l'abdomen, liée à la dissension du tube digestif. Elle se traduit par la répétition des douleurs très violentes entrecoupées d'accalmies et de nausées. Parfois elles s'accompagnent d'hémorragie.

Enfin, les malaises, les douleurs, les nausées et les vomissements sont des troubles gastriques extrêmement courants.

LES REMÈDES

Avec La Camomille [Chrysanthemum Leucanthemum]: Faites une infusion à raison d'une demi cuillère de fleurs dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 5 minutes, filtrez et buvez une à deux tasses par jour, sucrées au miel.

لا يمكن استعمال أكثر من الكمية المذكورة، لأنه يسبب انقياء، ولا يمكن شربه إلا عند اللزوم فقط. وعند استعمال هذا المستحلب يجب الامتناع عن التدخين، وشرب القهوة والشاي والمنبهات عموماً.

ملاحظة

وصفة علاجية بحشيشة الإوز: يعمل مستحلب بنسبة ملعقتين صغيرتين من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويشرب ساخناً وبمقدار فنجانين في اليوم.

وصفة علاجية بورد السياج [نسرين]: يعمل المغلي بإضافة ملعقة صغيرة من الثمار إلى فنجان من الماء البارد إلى أن يغلي لمدة 10 دقائق ثم يترك بعدها لمدة ربع ساعة، ويشرب منه 3 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بناردين مخزني [حشيشة الهر أو القط]: يحضر المغلي من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، تغلى لمدة قصيرة في مقدار فنجان كبير من الماء، وبعد انتهاء غلي يترك لمدة 5 دقائق ثم يصفى، ويشرب منه فنجان واحد في اليوم فقط، ويستحسن في مساء قبل النوم.

REMARQUE

Il ne faut pas dépasser la dose prescrite, car par contre elle provoque le vomissement, et ne l'utiliser qu'au besoin. Et au moment de traitement, il est interdit de fumer, de prendre du café, du thé ou de l'alcool.

➤ Avec La Potentille Anserine: Faites une infusion à raison de deux cuillères à café de la plante dans une tasse d'eau bouillante. Buvez 2 tasses chaudes par jour.

➤ Avec L'Eglantier [Rosa Canina]: Préparez une décoction à raison d'une petite cuillère des fruits de l'églantier dans une tasse d'eau. Laissez bouillir 10 minutes, faites reposer 15 minutes et buvez 3 tasses par jour.

➤ Avec La Valériane [Valeriana Officinalis]: Préparez une décoction à raison d'une cuillère à café de la poudre des racines, faites la bouillir dans une grande tasse d'eau. Laissez reposer pendant 5 minutes, filtrez et buvez une tasse une fois par jour, de préférence le soir.

وصفة علاجية بأخيليا - ألف ورقه: يعمل مستحلب بسبب ملعقة كبيرة من العسل
يترك ليترسب في الماء الساخن لمدة 10 دقائق. يصفى ويؤخذ
بمعدل 3 مرات في اليوم.

5 - كسل المعدة

المرحلة

وصفة علاجية بصبغة أزهره العطاس: تؤخذ كمية من أزهار "زهرة العطاس" بمقدار
معدل 1 لتر من الماء الساخن في 30، وتترك في الشمس لمدة 3 أسابيع، يصفى بعد ذلك
هذا المزيج ويحفظ في زجاجة محكمة السد، ويستعمل شراباً: 30 نقطة في ماء (فنجان كبير)
معدل 3 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالزعفران: يعمل مستحلب بمقدار غرامان في 1 لتر ماء ساخن بدرجة
الغلي. يترك ليترسب لمدة 15 دقيقة. يصفى ويضاف إليها كأس من العسل وتخضر جيداً،
ويستعمل للكمية شراباً 3 مرات يومياً.

Avec L'Achille à Mille Feuilles [Achella milla follium]: Faites une infusion
à raison d'une grande cuillère de la plante dans une tasse d'eau bouillante
Laissez infuser 10 minutes puis consommez en buvant deux tasses par jour

5 - La Paresse de l'Estomac

LES REMÈDES

Avec L'Arnica [Arnica Montana]: Préparez une liqueur à base de deux
cuillères des fleurs d'Arnica dans 1/2 litre d'alcool 30°. Laissez échauffer au
soleil pendant 3 semaines. Filtrez et conservez dans une bouteille bien
bouchée. Consommez en buvant 30 gouttes dans une grande tasse
d'eau avec du sucre ou du miel deux fois par jour.

Avec Le Safran [Crocus Sativus]: Faites une infusion à raison de deux
grammes de Safran dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes.
filtrez et y ajoutez un verre de miel. Bien agitez et consommez en buvant 3
tasses par jour.

16 - فصل في علاج آلام المصدة

وصفة علاجية بإكليل الجبل اكليل: يعمل مستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب 10 دقائق، يصفى، ويشرب منه فنجان مرتين في اليوم.

وصفة علاجية بحشيشة الملائكة: تؤخذ 5 غرامات من الجذور وتقطع قطعاً صغيرة وتنقع كامل الليل في قليل من الماء الصافي. وفي الصباح يضاف إليها فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. تستحلب لمدة 15 دقيقة، يصفى بعدها، ويشرب على دفعات متعددة طيلة النهار.

تؤخذ ملعقة كبيرة من الجذور النظيفة، وتضاف إليها 5 ملاعق من الكحول النقي، وتوضع في زجاجة لمدة 3 أسابيع مع التأكيد على خضها مراراً في اليوم. وبعد تلك المدة تصفى وتحفظ في زجاجة محكمة السد.

توضع 7 نقط فوق قطعة سكر أو في ملعقة كبيرة من الحليب من 3 إلى 4 مرات في اليوم.

الاستعمال

Avec Le Romarin [*Rosmarinus Officinalis*]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café des feuilles du Romarin dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, buvez quotidiennement deux tasses, que vous pouvez sucrer au miel.

Avec L'Angélique [*Angelica Archangelica*]: - Prélevez 5 grammes des racines bien nettoyées, coupez-les en petits morceaux. Macérez-les toute une nuit dans une petite quantité d'eau. Le matin ajoutez une tasse d'eau bouillante, infusez 15 minutes, filtrez et buvez cette infusion à plusieurs traits chaque jour.

- Prélevez une cuillère à soupe des racines propres, y ajoutez 5 cuillères d'alcool pur, et laissez-les macérer pendant 3 semaines et agitez plusieurs fois par jour. Après cette période, filtrez cette macération, conservez la bouteille bien bouchée.

MODE

D'EMPLOI

7 gouttes sur un morceau de sucre ou dans une cuillère à soupe de lait 3 à 4 fois par jour.

5 - القرحة المعوية

تعرف هذه القرحة في الفرج والشرج المعوية المعدة ما يشرب جرورها من الأكل
وتأكل ما يشرب سببها بأنها من جوفها فانه كثيرا ما تطرح المعدة من نوازل تنزل إليها من
الأسفل فانه اذا دابة المعوية بعض فتأكل اذا طال التناول

مواقعها فاما ما نزل في فرج المعدة فموضعها في أسفلها إلى
السرور ودارو العروق والعظم ودارو الأكل في وقد يدل على القروح في المعدة في
الخشاء وادهاج طار يورث يابس اللسان وضاقة ويكون الشيء قسرا وإذا كان في المعدة
يورث الخشاء جدا وقد يدل على القرحة الخائنة في المريء وبين الكائنة في فم
المعدة ان الخائنة في المريء يورث الراجع فيها إلى الخلف ما بين الكتفين وفي العنق إلى
أول الصدر ويحفل حالها بقرود الصدور فانه يدل على موضع الألم باجتيازه فإذا جاء
هذا الراجع قاد يورا

واما الكائنة في فم المعدة فبذل عليها أن الراجع يكون في أسفل الصدر أو أعلى

6 - L'Ulcère Gastrique

DÉFINITION: L'ulcère gastrique, ou ulcère de l'estomac, est trois fois moins fréquente que l'ulcère duodénal; il est surtout lié à une fragilité de la muqueuse gastrique le plus souvent, consécutive à des agressions, en particulier médicamenteuses (anti-inflammatoires non stéroïdiens)

SYMPTÔMES ET SIGNES: Le symptôme majeur de l'ulcère gastroduodénal est une douleur semblable à une crampe ou à une brûlure, qui peut être très intense. Située dans l'épigastre (partie haute de l'abdomen), cette douleur apparaît entre 2 et 3 heures après les repas et elle est calmée par l'alimentation. Des crises douloureuses survenant pendant quelques semaines, font place à des périodes plus ou moins longues de rémission. D'autres symptômes, tels que des nausées, des vomissements, un manque d'appétit, peuvent également être associés

DIAGNOSTIC ET ÉVOLUTION: La fibroscopie œso gastro-duodénale (examen endoscopique de l'œsophage, de l'estomac et du duodénum, à l'aide d'un tube muni d'un système optique et introduit par la bouche) confirme le diagnostic et permet de visualiser l'ulcère, de préciser son siège et de faire des



16 - فصل في علاج آلام المصدة

البطن، ويكون أشد. والمزدر يدل عليها عند مجاوزة الصدر، وأكثره يميل إلى جهة المراق، وتصغر معه النفس، ويبرد الجسد، ويؤدي إلى الغشي أكثر.

وأما الكائنة في قعر المعدة، فيستدل عليها بخروج قشر قرحة في البراز من غير سحج في الأمعاء، ووجود وجع بعد استقرار في أسفل المعدة، ويكون الوجع يسيراً. ويفرق بين القرحة في المعدة، والقرحة في الأمعاء موضع الوجع عند دخول الطعام على البدن. ويكون خروج القشرة التي تخرج في البراز نادراً، وتكون قشرة رقيقة من جنس ما تخرج من الأمعاء العليا. ويستدل على أنها من المعدة، بأن الوجع ليس في نواح الأمعاء بل فوق، إلا أنه كثيراً ما يلتبس فتشبه الدوسنطاريا العالي، وهو الكائن في الأمعاء العليا فيجب أن تتفرس فيه جيداً. وأما في القيء، فإن القشرة إذا خرجت لم يكن لقر في المريء، أو المعدة، ويجب إذا أردت أن تمتحن ذلك أن تطعم العليل شيئاً فيه خل وخردل.

المعالجات: الجراحة الصغيرة التي تقع في المعدة يجب أن تعالج بالأدوية القابضة، فتجعل الأغذية سريعة الهضم أيضاً، وتبعد الأدوية القرحية التي يقع فيها زنجار، واتفيداج، وميرتك وتوتيا وأمثال ذلك. بل يجب أن تعالج قروح المعدة والأكلة فيها، أولاً بالتنقية بمثل ماء العسل، والجلاب. ولا يجب أن يكون في المنقي قوة من التنقية، فيؤذي ويقرح أكثر مما ينقي، وينفع لما يزعزع، بل يجب أن يكون جلاؤها وغسلها إلى أسفل. إذا كان هناك تآكل، ولحم ميت، فيجب أن يداوى بدواء ينقي اللحم الميت ويلحم وينبت، فإذا نقي، وجب أن يسقي مخيض البقر المنزوع الزبد، وشراب السفرجل، والرمان، ونحوه

prélèvements de muqueuse, afin de vérifier qu'il ne s'agit pas d'un cancer. L'examen radiologique complète le diagnostic en cas de bilan préparatoire ou de sténose pyloroduodénale (retrécissement du pylore et du duodénum.)

Quelle que soit sa localisation, l'ulcère gastroduodénal évolue vers la chronicité: Après cicatrisation de l'ulcère, la rechute est fréquente dans un délai allant de quelques semaines à quelques mois. Par ailleurs à la différence de l'ulcère duodénal, l'ulcère gastrique prédispose au cancer de l'estomac. Le patient qui en est atteint doit bénéficier d'une surveillance médicale régulière. Les complications aiguës surviennent surtout en cas d'ulcère duodénal (hémorragie [émission sw sang par la bouche], mélénas [émission de sang digéré dans les selles], perforation intestinale responsable d'une péritonite aiguë ou pyloroduodénale, transitoire ou irréversible.

كتاب المجربات بالطب الباطني

ويستعمل أيضاً ماء الشعير ممزوجاً بماء الرمان، وجلاب الفاكهة القابضة، وربما الحذر
 في استعماله بطول العيش، والجلاء المحللة، وأعلم أنك ما لم تنق الوضوء الجمع، ولا
 في علاج آخر، ولا استعمال مدمات، وإذا استعملت الملحومات، وكانت العلة في كثير
 من السعال، فاجعل فيها من المغريات شيئاً صالحاً مثل الصمغ والكثير، وإذا
 ينفع من قروح المعدة انقلونيا، وينفع أيضاً أقراص الكهرباء لا سيما إذا كان هناك قيء
 وينفع منه جميع ربوب الفواكه القابضة، وقد ينفع رُب الغافت، ورُب الأفتين، وإذا
 في المعدة قروح، ولم يكن بد من الإسهال لداع من الدواعي، فيجب أن يُسهل بشر
 حديد سبير، وإن عارض من القروح إسهال، فيجب أن يعالج بأقراص الطباشير، والربوب
 نقابضة بماء السويق المطبوخ، وإذا كان هناك أكلة، فيعالج بما ذكرناه في علاج نفث

العلاجات

وصفة علاجية ممزوجة: يمزج 50 غراماً من بذر الكتان، و 50 غراماً من أزهار البابونج
 و 50 غراماً من عرق السوس، و 50 غراماً زيزفون، و 50 غراماً زعتر بري و 50 غراماً نعناع
 مجريته، و 50 غراماً كزبرة أو نبتة القراص، تسحق هذه الكمية مع بعضها وتقسم على 15 يوم
 فيغلى 23 غراماً في اليوم في كأسين من الماء، ويستعمل شرباً بمقدار نصف كأس بعد الأكل
 بساعة مع تحليته بملعقة طعام عسل صافي. يؤخذ هذا الشراب 3 مرات في اليوم لمدة 15
 يوماً. يكرر العلاج مرة كل شهرين 6 مرات في العام.

LES REMÈDES

Avec un Mélange De Plantes: Prélevez: 50 grammes de grains de Lin. 50
 grammes de fleurs de Camomille, 50 grammes de racines de la Réglisse. 50
 grammes de Thym, 50 grammes de Feuilles de
 Tilleul, 50 grammes de Coriandre ou feuilles d'Ortie.
 Mélangez cette quantité et mélangez ces 350 grammes et divisez-les en 15
 parties égales. Faites bouillir les 23 grammes dans deux
 tasses d'eau, l'utilisez en buvant une demi tasse sucrée au miel pur après les
 repas. C'est à dire 23g environ. Répétez ce remède
 pendant une heure, 3 fois par jour, pendant ces 15 jours. Répétez ce remède
 une fois chaque deux mois, 6 fois par an.

وصفة علاجية ممزوجة اخرى: يغلى ١٠٠ غ من مسحوق عرق السوس مع ١٠٠ غرام من ورق والارحار عشبة القلب (وهي هيفارقون المشقوب، عشبة برية) في لتر من الماء لمدة خمس دقائق. تتركها لتبرد لمدة نصف ساعة، تصفى بعدها. وعند الاستعمال يشرب كوب في الصباح على الفطور وآخر بعد كل وجبة رئيسية.

وصفة قديمة لمزيج من الأعشاب:

طين رومي	9,27	غرامات
طين قبرصي	9,27	غرامات
رؤوس رمان (جلنار)	9,27	غرامات
نشأ	9,27	غرامات
صمغ عربي	9,27	غرامات
طباشير	3,09	غرامات
دم الأخوين	3,09	غرامات
شادنغ مغسول	3,09	غرامات

➤ Avec un Autre Mélange De Plantes: Mettre dans un litre d'eau 100g de réglisse et 100g de millepertuis. Faire bouillir 5 minutes; laissez reposer une demi-heure et filtrez. Il faut prendre une tasse de cette tisane le matin à jeun et une autre après les repas (pour l'ulcère du duodénum.)

➤ Recette Ancienne

Argile Romaine.....	9.27g
Argile de Chypre.....	9.27g
Têtes fleuris de grenadier	9.27g
Amidon	9.27g
Gomme arabe	9.27g
Julep.....	3.09g
Sang Dragon.....	3.09g
Hématite (Fe., O.).....	3.09g

كتاب المجربات بالصلاحي النباتي

3,09 غرامات

3,09 غرامات

15,45 غرامات

0,77 غرامات

عصارة غافت

عصارة أفسنتين

رؤوس ورد مجففة

حب آس (قلب الريحان)

تجمع هذه المكونات وتسحق حتى تصير طحيناً. يمزج وعندما يُراد أخذه، يمزج 9,30 غرامات من هذا المسحوق مع عصير السفرجل أو التفاح. ومن الأفضل تناوله بعد الوجبات الرئيسية ولمدة 4 أيام.

وصفة علاجية بالكرنب: للحصول على عصير الكرنب، تقطع الأوراق الهشة من رأس الكرنب قطعاً صغيرة، وتهرس بمهراس لوح، ثم يضاف قليل من الماء وتترك العصير ليرتاح، يُصفى بعدها، ثم يشرب كأس أو ثلاثة بين الوجبات الرئيسية فتحصل على نتيجة تعادل 80% في مدة 3 أسابيع. (يشرب مغلي عرق السوس بنفس المدة).

وصفة علاجية بعصير البطاطا: تقطع البطاطا بعد برشها إلى قطع صغيرة. وعند الاستعمال، يشرب العصير ثلاث مرات في اليوم ولمدة شهر. ويمكن أن نضيف إليه العسل، أو نمزجه بعصير الجزر، أو عصير الليمون.

- Suc d'eupatorium..... 3,09g

- Suc d'Absinthe..... 3,09g

- Têtes fleuries de rose sèches..... 15,45g

- Semences de myrte..... 0,77g

Broyez cet ensemble pour le rendre tout en poudre; puis mélangez chaque fois 9,30g avec le jus d'un coing ou d'une pomme, après les principaux repas (traitement de 4 jours).

Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: Buvez 2 à 3 verres de suc de chou par jour entre les repas (résultats pour 80% en 3 semaines pour traiter l'ulcère gastrique

Avec Les Pommes de Terre [Solanum Tube Rosum]: Buvez un demi-verre de jus de pomme de terre crue, 3 fois par jour pendant un mois, on peut y ajouter du miel, du jus de carotte ou du citron.

وصفة علاجية بالنجيل [النجم]: يُغلى 150 غرام من عروق النجم في كمية من الماء لتصل إلى لترين حتى تحصل على نصف الكمية. يصفى بعدها المحصول ثم يمزج بمقدار 100 غرام من العسل. تغليه من جديد لمدة 10 دقائق، ثم يحفظ في آنية صحية نظيفة ويشرب كل يوم نصف كوب بين وجبات الطعام الرئيسية.

وصفة علاجية بالطين: تمزج نصف ملعقة قهوة من الطين في نصف كأس من الماء. الاستعمال شرباً قبل الغداء وقبل العشاء.

وصفة علاجية ببذر الكتان: يعمل مغلي بملعقة كبيرة من بذر الكتان في كوب من الماء لمدة 3 دقائق، ثم يترك ليبرد لمدة 10 دقائق، يشرب في اليوم فنجان إلى فنجانين بجرعات متتالية.

وصفة علاجية باللوز: يؤكل كل ساعتين خمس حبات لوز مجفف (لتخفيف آلام القرحة).

وصفة علاجية بالكُمون: يستحلب 5 إلى 10 غرامات كمون في 1 لتر ماء يغلى لمدة 3 دقائق، يترك ليستحلب 10 دقائق، يشرب فنجان واحد بعد كل وجبة طعام رئيسية.

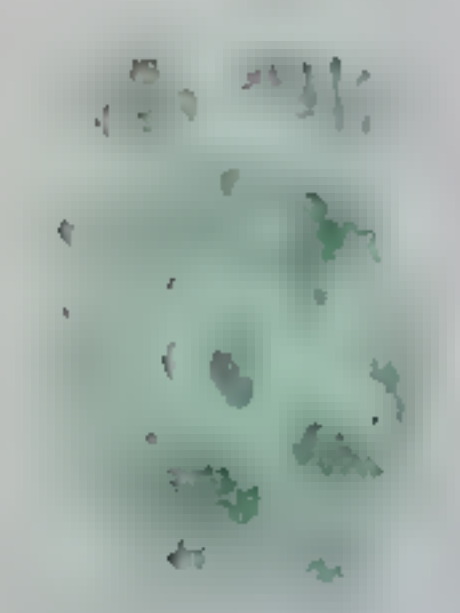
Avec Le Chiendent [Agropyrum Repens]: Faites bouillir 150g de chiendent dans 2 litres d'eau. Laissez bouillir à réduction de la moitié. Décantez; ajoutez 100g de miel, faites bouillir à nouveau 10 minutes. A boire dans la journée ½ tasse en dehors des repas.

Avec L'Argile: Mélangez ½ cuillère à café d'argile dans ½ verre d'eau, buvez cette dose avant les 2 grands repas

Avec Le Lin [Linum Usitatissimum]: Préparez une décoction à raison d'une grande cuillère dans une tasse d'eau. laissez-la bouillir 3 minutes, faites reposer pour la refroidir 10 minutes, buvez 1 à 2 tasses par jour à plusieurs traits.

Avec L'Amande Douce: Mangez chaque deux heures 5 amandes sèches (pour calmer les douleurs de l'ulcère).

Avec Le Cumin [Cuminum Cyninum]: Faites une infusion de 5 à 10 grammes de grains de Cumin dans un litre d'eau. Laissez bouillir 3 minutes, infusez 10 minutes, et buvez une tasse après chaque repas.



وصفة علاجية من مجرباتي:

الأسفلت المعادة من البكتيريا الدخيلة): يشرب كل يوم على الريق في
الطريق، وذلك لمدة 10 أيام، ولا يأكل الطعام إلا بعد ساعة، ثم تؤخذ ملعقة من
سحق الخلية المبردة بالماء والسكر.

الأسفلت المعادة من البكتيريا الدخيلة): يشرب كل يوم على الريق في
الطريق، وذلك لمدة 10 أيام، ولا يأكل الطعام إلا بعد ساعة، ثم تؤخذ ملعقة من
سحق الخلية المبردة بالماء والسكر.

- سحق الخلية المبردة بالماء والسكر 500 غ
- سحق الخلية المبردة بالماء والسكر 35 غ
- سحق الخلية المبردة بالماء والسكر 50 غ
- سحق الخلية المبردة بالماء والسكر 70 غ
- سحق الخلية المبردة بالماء والسكر 35 غ
- سحق الخلية المبردة بالماء والسكر 15 غ

D'après Mes Expériences:

- Première période (Pour l'isolement des fausses bactéries): Buvez 3 verres d'eau à jeun pendant 10 jours, et après une heure, prenez une cuillère à soupe de fenugrec mélangée avec de l'eau et du sucre.
- Deuxième période (Pour avoir du magnésium): Mélangez deux jaunes d'œuf avec deux grandes cuillères de miel (karoub, ou forêt) dans un verre de lait chaud; utilisez-le au petit déjeuner avec du pain (pour 10 jours).
- Troisième période (Pour traitement de l'ulcère)

- 500g
- Miel de karoub 35g
- poudre de titteul 50g
- poudre de camomille 70g
- poudre de semences de lin 35g
- poudre de fenugrec 15g
- poudre de grains noirs



16 - فصل في علاج آلام المصدة

- مسحوق الرازيانج الرومي 80 غ

- مسحوق قشر الرمان 50 غ

- مسحوق قشر الرننج 10 غ

يخرج مزجاً جيداً ويؤخذ ملعقة طعام على الريق وأخرى قبل النوم.

الاستعمال

يصح للمصابين بالقرحة المعدية تأكل 5 حبات لوز، كل ساعتين (السكر الآلام).

نصائح

7 - فرط الحموضة

مفهومها: الحموضة ظاهرة خاصة بالمعدة، تعود إلى إفرازات العصارة المعدية وحامض كلوريدريك (الذي يقتل البكتيريا الموجودة في الطعام) وتنظم الإفرازات المعدية من خلال عمل الأعصاب والهرمونات.

أما فرط الحموضة فهو يحصل حين تكون نسبة الحموضة في المعدة أعلى من النسبة

الطبيعية.

- poudre d'anethum fœniculum 80g

- poudre de grenadier 50g

- poudre de bigaradier 10g

**MODE
D'EMPLOI**

Mélangez bien cet ensemble et prenez une cuillère à soupe à jeun et une autre avant de vous coucher.

CONSEIL

il est conseillé pour les ulcéreux gastriques, de manger chaque deux heures 5 amandes douces (pour calmer les douleurs de l'ulcère).

7 - L'Hyperacidité

DÉFINITION: L'acidité est une caractéristique de l'estomac due à la sécrétion du suc gastrique acide et de l'acide chlorhydrique (qui tue les bactéries des aliments). La sécrétion est régulisée par des mécanismes nerveux et hormonaux.

On parle d'hyperacidité quand le taux d'acide s'élève plus que la normale dans l'estomac.

العلاجات

وصفة علاجية بالبَلُوط: تؤكل 15 ثمرة بلوط 3 مرات في اليوم كل مرة 5 ثمار، لمدة 10 أيام متتالية.

وصفة علاجية بمسحوق بذور الكتان: تنقع 3 ملاعق من مسحوق بذور الكتان في لتر ماء بارد ليلة كاملة، ويستعمل شراباً 3 فناجين في اليوم بعد الطعام.

وصفة علاجية بحشيشة الدينار: يعمل مستحلب بـ 30 غراماً من الأزهار في لتر ماء ساخن بدرجة الغليان. يستحلب لمدة 10 دقائق ويشرب فنجان بعد كل وجبة رئيسية (فنانجان في اليوم).

وصفة علاجية بالوج أو [عرق أكر]: يعمل مغلي بنسبة ملعقة صغيرة من الجذور المفرومة لكل فنجان من الماء، ويغلي لمدة 3 دقائق، ويشرب منه فنجانان في اليوم ولمدة 5 أيام. - ولنفس الغرض يمكن مضغ قطع الجذور الجافة.

وصفة علاجية بالقنطريسيون الصغير: - يعمل منقوع بنسبة ملعقة صغيرة من كامل العشبة

LES REMÈDES

- Avec Le Chêne Commun [Quercus Robur]: Mangez 15 gousses de fruits du chêne 3 fois par jour, 5 fruits à chaque fois, pour une période au plus de 10 jours.
- Avec La Poudre du Lin: Préparez une macération à raison de trois cuillères de la poudre du Lin dans un litre d'eau froide pendant une nuit complète. Utilisez en buvant 3 tasses par jour après les repas.
- Avec L'Houblon [Humulus Lupulus]: Faites une infusion à raison de 30 grammes des fleurs du houblon dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, buvez deux tasses par jour après les repas.
- Avec L'Acore [Acorus Calamus]: - Préparez une décoction d'une cuillère de rhizomes hachés pour une tasse d'eau. Laissez bouillir 3 minutes. buvez 2 tasses par jour pendant 5 à 7 jours.
- On obtient les mêmes résultats en machant les rhizomes.
- Avec La Petite Centauree [Erythraea Centaurium]: - Préparez une

نكل فنجان واحد من الماء البارد، ويصفى بعد 6 أو 7 ساعات. ويشرب هذا الفنجان طيلة النهار على جرعات متعدّدة.

ولنفس الغرض يمزج غرامان من مسحوق النبتة الجافّة بقليل من العسل مرّة في اليوم ويؤخذ بلعاً.

8 - علاج القيء (التقيؤ)

مفهومه: هو إخراج ما في المعدة من خلال الفم. ويسبب التقيؤ في معظم الأحيان تلبّاضاً في الصدر وعضلات البطن، ويعتبر هذا العمل عملاً لا إرادياً.

أسبابه: متنوعة كدوار البحر، الالتهابات الحادة في البطن، الأمراض المزمنة في المعدة والأمعاء، ألم في الرأس، تناول الأدوية وغيرها من المسببات.

العلاجات

وصفة علاجية بالناعمة المخزنيّة: يعمل مستحلب بملعقة كبيرة من الأوراق الجافّة في

macération à raison d'une cuillère à café de la plante dans une tasse d'eau qui reste en macération de 6 à 7 heures. Filtrez et buvez par jour une tasse à plusieurs traits.

On peut obtenir les mêmes résultats, en mélangeant deux grammes de la poudre (de la plante séchée) avec un peu de miel. Avalez ce mélange une fois par jour.

8 - Le Vomissement

DEFINITION: Rejet par la bouche du contenu de l'estomac. Le vomissement, souvent provoqué par la contraction du diaphragme et des muscles abdominaux, est aussi un acte de réflexe.

CAUSES: Elles sont multiples: Mal de mer, affections aiguës de l'abdomen, maladies digestives chroniques, mal de tête, prise de certains médicaments.

LES REMÈDES

☞ Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Faites une infusion à raison d'une

فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب 5 دقائق. يصفى بعدها ويشرب 3 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بالنعنع [نعناع]: تؤخذ ملعقة شاي من النعنع الجاف وتغمر بفنجان من الماء المغلي، ويترك ليستحلب مدة 5 دقائق. يصفى ويشرب 3 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بالشبث: يُعمل مستحلب بمقدار ملعقة شاي [من الأوراق أو الحبوب] في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة 5 دقائق، يصفى ويشرب 2 إلى 3 فناجين في اليوم.

علاج استعجالي ضد التقيؤ:

إن شرب القاروز يقطع ويوقف الاستفراغ.

خذ قطعة ثلج صغيرة وابلعها لتعطي نفس التأثير.

المضمضة بالماء البارد وغسل الوجه لها نفس التأثير.

وصفة علاجية بالبنفسج العطر: يغلي 20 غراماً من جذور البنفسج في 300 غرام ماء.

cuillère à soupe de feuilles sèches dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

➤ Avec La Menthe Verte [Mentha Viridis]: Prenez une cuillère à thé des feuilles sèches, plongez-les dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour.

➤ Avec L'Aneth [Anethum Graveolens]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à thé [des feuilles, ou des semences] dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes et filtrez. Buvez 2 à 3 tasses par jour.

➤ Soin Urgent contre le Vomissement:

- Buvez un verre d'eau gazeuse pour arrêter le vomissement.

- Avalez un petit morceau de glace pour donner le même effet.

Le gargarisme avec l'eau froide et en même temps le lavage du visage donnent le même résultat.

➤ Avec La Violette Odorante [Viola Odorata]: Préparez une décoction de 20 grammes de Rhizomes de Violette odorante dans 300 grammes d'eau. Laissez bouillir jusqu'à ce que le liquide se réduit en moitié. Filtrez et

وتترك لتغلي حتى يتبخّر نصف الماء. يصفى بعدها ويعطى بجرعات (علاج لإثارة القيء في حالات التسمم وغيرها، لا يجوز استعماله للأطفال).

17. فصل في علاج أمراض الكبد

1 - الخلل في وظائف الكبد

مفهومه: الكبد غدة ضخمة في الجهاز الهضمي، ذات وظائف متعددة ومتشعبة، وظائف تصنيع وتحويل. ومن أهم مميزات الكبد أنه يجدّد خلاياه بنفسه. وزنه حوالي 2 إلى 4 كلغ. بإمكانه احتواء ربع الدم الموجود في الجسم.

وظائفه: إن الدم الذي يأتي من المعدة والأمعاء يمرّ بالكبد ويخرج منه متحولاً. يولد الكبد مواداً تسمح للدم بالخثر (التجمد)، لذا نرى أن جرح الإصبع مثلاً يندمل بسرعة ولا يفرغ الجسم من دمه. والكبد يطهّر الجسم من سمومه ومن البكتيريا الخارجية.

consommez en buvant à plusieurs traits (Diagnostic Vomitif dans des cas toxiques et autres, il est interdit de le donner aux enfants).

17 - Les Affections Du Foie

1 - Le Déséquilibre des Fonctions du Foie

DÉFINITION: Le foie est une volumineuse glande du tube digestif, aux fonctions multiples et complexes de synthèse et de transformation. Une des caractéristiques du foie est qu'il régénère ses cellules de lui-même. Il pèse entre 2 et 4 kilos; Il peut contenir le quart du sang du corps.

SES FONCTIONS: Tout le sang qui provient de l'estomac et des intestins passe par le foie et en ressort transformé. Le foie produit des substances qui permettent au sang de se coaguler: c'est ce qui permet à une blessure du doigt de ne pas



أمراضه: لكنه عرضة لأي عضو آخر لأمراض مهمة: كاليرقان، عندما يتحول لون العينين
باللون الأصفر، والتهاب الكبد بسبب فيروس، وأخيراً تشمع (أو تليف) الكبد. وهذا من
عدم قدرته على تجديد خلاياه من جديد

العلاجات

وصفة علاجية بالتفاح: يؤكل التفاح يوميًا بمقدار 500 غراماً ولمدة شهر أو شهرين
تفاحات وتحشى كل منها بسفّة من الزعفران ولمدة ثلاثة أسابيع.

وصفة علاجية بتوت الأرض [فراولة]: تحضر ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من
ماء المغلي ويستحلب لمدة 5 دقائق. يصفى ويشرب 3 فناجين في اليوم محلاة بالعسل.

وصفة علاجية بالطرخشقون: يعمل مستحلب بنسبة ملعقة كبيرة من الجذور والأوراق لكل
فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه بعد تصفيته ثلاثة فناجين في اليوم محلاة
بالعسل.

vider le corps de son sang. Le foie désinfecte le corps de ses poisons, des virus et
des bactéries.

LES MALADIES: Mais il est sujette, comme tout autre organe du corps, à des
maladies assez importantes comme: - **La jaunisse**, lorsque les tissus dans le sang
sont colorés en jaune. **L'hépatite infectieuse:** Inflammation du foie par un virus.

La cirrhose: l'incapacité des cellules du foie de se régénérer normalement.

LES REMÈDES

- Avec La Pomme [Malus Communis]: Mangez quotidiennement 500
grammes de pommes pendant un mois ou consommez chaque jour 5
pommes grillées en y mettant une pincée de safran pour 21 jours.
- Avec Le Fraisier [Fragaria Vesca]: Faites une infusion à raison d'une
grande cuillère de feuilles dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5
minutes, filtrez et buvez 3 tasses, sucrées au miel, 3 fois par jour.
- Avec Le Pissenlit [Taraxacum Officinalis]: Faites une infusion à raison
d'une cuillère à soupe des rhizomes et feuilles dans une tasse d'eau
bouillante. Filtrez et buvez par jour 2 à 3 tasses sucrées au miel.



وصفة علاجية بالنعنع: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يصفى ويشرب منه 3 فناجين في اليوم، ويمكن مزجها مع

وصفية علاجية بلسان الحمل: يعمل مستحلب بنسبة 1-2 ملعقة صغيرة من الأوراق المعرومة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة تتراوح بين 5 و 10 دقائق يصفى ويشرب منه 2 إلى 3 فناجين في اليوم محلاة بالعسل.

2 - احتقان الكبد

العلاجات

وصفة علاجية بفجل الجمال [فصوية]: يعمل مستحلب بمقدار 6 غرام من كامل النبات في غمرة في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، يترك ليهدىء مدة 5 دقائق. يصفى بعدها ويشرب منه 3 فناجين في اليوم لمدة أسبوعين.

🌿 Avec La Menthe Verte [Mantha Viridis]: Faites une infusion à raison d'une grande cuillère de feuilles dans une tasse d'eau bouillante. filtrez et buvez 3 tasses par jour. Comme on peut lui ajouter du lait.

🌿 Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]: Faites une infusion à raison d'une à 2 cuillères à café de feuilles coupées dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 à 10 minutes, filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour, sucrée au miel.

2 - La Congestion du Foie

LES REMÈDES

🌿 Avec Le Sisymbre [Sisymbrium Officinale]: Faites une infusion à raison de 6 grammes de toute la plante fraîche, dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, filtrez et buvez 3 tasses par jour pour 15 jours.

وصفة علاجية باكليل الجبل [كليل]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من الأوراق لكل ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يستحلب لمدة 5 دقائق، يصفى ويضاف له عسل. ويشرب منه فنجين في اليوم فقط ولمدة 10 أيام.

وصفة علاجية بالجرجير [قرّة العين]: يُصنع العصير بهرس النبتة (وعصره يتم داخل المعرّوطة). وتؤخذ منه ملعقة كبيرة مرتين أو ثلاثاً في اليوم مع الماء أو الحليب.

يمنع هذا الاستعمال على مرضى السكري والحوامل.

ملاحظة

3 - تنشيط الكبد

الغلابان

وصفة علاجية بالخرشف [حرشف برّي]: يعمل مستحلب بمقدار 50 غراماً من الأوراق الخضراء والأغصان لكل 1 ليتر ماء ساخن بدرجة الغليان لمدة 15 دقيقة ويصفى ويشرب منه في اليوم 3 فناجين ولمدة ثلاثة أسابيع.

Avec Le Romarin [Rosmarinus Officinalis]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de feuilles dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, filtrez et y ajoutez une cuillère de miel. Buvez 2 tasses par jour pendant 10 jours.

Avec Le Cresson [Nasturtium Officinale]: Faites un Sirop après avoir extraie toute la plante, pour obtenir un suc. Prenez par jour 2 à 3 cuillères mélangées avec l'eau ou le lait.

Ce remède est interdit aux diabétiques et les femmes enceintes.

REMARQUE

3 - Les Stimulants du Foie

LES REMÈDES

Avec Le Cardon [Cynara Cardunculus]: Faites une infusion à raison de 50 grammes de feuilles vertes et de tiges pour chaque litre d'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes, filtrez et buvez 3 tasses par jour pour 3 semaines.

١٨ - فصل في علاج الكيس الصفراوي

وصفة علاجية بالباذنجان: تقطع 3 رؤوس باذنجان من الحجم المتوسط وتقطع قشرتها وتؤكل مع السلطة 3 مرات في اليوم ولمدة شهر كامل.

وصفة علاجية بالسفرجل: يؤكل عند الصباح 100 غرام إلى 200 غرام من معجون السفرجل المصنوع في البيت محلياً منزوجاً بالعسل. ولمدة شهر كامل.

١٨ - فصل في علاج الكيس الصفراوي

١ - علاج امراض المرارة

يشتمل الكيس الصفراوي المرارة هي كيس غشائي بشكل إجماع. مهمته حفظ المرارة (السائل) الذي يفرز الكبد خلال الطعام، تنقبض المرارة وتسمح بالتالي، للمرارة الضرورية لهضم الأكل (إفرازات الدهون)، بالتوجه إلى الأمعاء.

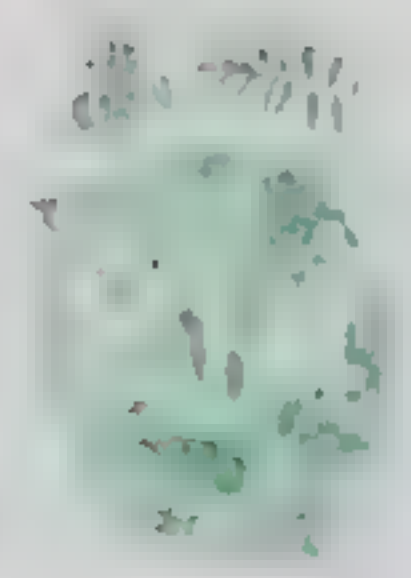
• Avec L'Aubergine [*Solanum Melongeroa*]: Faites cuire 3 fruits d'aubergine. Enlevez leurs pulpes, mangez-les en salade 3 fois par jour pour une période de 30 jours.

• Avec Le Cognassier [*Cydonia Vulgaris*]: Mangez de bon matin une quantité de 100 à 200 grammes de confiture (faite à la maison). Mélangez au miel, consommez la pendant un mois complet.

18 - Les Affections De La Vésicule Biliaire

1- Les Soins de la Vésicule Biliaire

DEFINITION: La vésicule biliaire est un sac en forme de poire qui sert, en dehors des repas, comme un réservoir à la bile sécrétée par le foie. Au moment des repas, elle se contracte et permet ainsi l'évacuation, dans l'intestin, de la bile nécessaire à l'absorption des aliments, surtout les graisses.



أمراضها: تكون المرارة مجالاً لأمراض متعددة:

كالرُمال (تكوّن الحصى)، أو الالتهابات التي تظهر خاصة مع حمى التيفوئيد. كما قد يحدث أو حتى أمراض الشرايين. كذلك فإن آلاماً كثيرة تصيب المرارة بسبب الضغط. وأخيراً، يمكن أن الورم (خبيثاً كان أم لا) أن يتطور في المرارة.

أعراضها: رغم من اختلاف نوعية الأعراض المذكورة أعلاه، يمكننا ملاحظة أعراض مشتركة، مثل: الألم في أعلى البطن في الجهة اليمنى، التشنجات، شعور بالثقل على البطن، القيء، المغص ناحية الكبد، يترافق مع إحساس بحرقه في البلعوم. وأخيراً اليرقان.

السلامة

وصفة علاجية بأوراق البرتقال: يعمل مستحلب بمقدار 30 إلى 50 غراماً من الأوراق لعضة لكل 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 10 دقائق. تصفى. تشرب 3 فناجين في اليوم. واحد منها محلى بالعسل، قبل كل وجبة طعام رئيسية. يستمر العلاج حتى حصول الشفاء. وهذه الوصفة نافعة: لتفريغ الصفراء (المرارة).

MALADIES: La vésicule biliaire peut être le siège de plusieurs maladies comme: les lithiases (formation de calculs), les infections qui apparaissent principalement au cours de la fièvre typhoïde, du sida ou des maladies vasculaires. De même, des douleurs biliaires sont provoquées par le stress. Enfin, des tumeurs bénignes (polype) ou malignes peuvent se développer dans la vésicule biliaire.

SYMPTÔMES: Malgré la différence entre les maladies citées ci-dessus, on peut trouver des symptômes communs comme: douleur dans le haut de l'abdomen à droite, des spasmes, une lourdeur oppressante, des vomissements, des coliques hépatiques, souvent des brûlures dans l'œsophage et enfin une jaunisse.

LES REMÈDES

Avec Les Feuilles D'Oranger [Citrus Auranteim]: Faites une infusion à raison de 30 à 50 grammes des feuilles d'oranger fraîches pour 1 litre d'eau bouillante, qui reste à infuser pendant 10 minutes. Filtrez-la et buvez 3 tasses par jour dont l'une d'entre elles sucrée au miel, avant chaque repas. Consommez ce remède jusqu'à la guérison complète, c'est: **La sudation cholédoque.**



وصفة علاجية بالزنباع: يشرب مسبوقة مع الأكل، ويمكن تحليته بكمية كبيرة من العسل، ويؤخذ مع لمعز المرارة.

وصفة علاجية بالشيح: ترفع البتة ليلة كاملة في الماء البارد بمقدار 1 لتر ونصف، يصفى ويؤخذ بعد الأكل فتحات واحدة مرة واحدة في اليوم، ويمكن تحليته بالعسل وهذا العلاج نافع لاضطراب المرارة.

وصفة علاجية بالذرة الصفراء [عبيد مسطوارة]: يعمل مستحب بكشرش اشعر (العود) بنسبة تتراوح بين 30 إلى 50 غراماً في لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يستحب شدة 10 دقائق، يصفى ويشرب منه 3 فتحات في اليوم ضد: التهاب المرارة.

وصفة علاجية بالفجل: تؤكل الجذور الغضة بمقدار 100 غرام يومياً ولمدة 3 أسابيع كاملة، وذلك لعلاج أمراض المرارة.

2 - إخراج الحصى أو الرمل من المرارة

مشهور الرمال (الرمل): هو تكون الحصى التي تتجمع وتتكاثر في معظم الأحيان في مجاري الحويصلة (المرارة)، في الكلى وفي المسالك البولية.

➤ Avec Le Pamplemousse: Au moment du repas buvez le jus que vous pouvez sucrer avec une grande quantité de miel, c'est bon pour: **L'insuffisance biliaire.**

➤ Avec L'Armoise Blanche [Artemisia Herba Alba]: Macérez toute la plante dans 1 litre et demi d'eau froide pendant une nuit complète. Filtrez et buvez une seule tasse sucrée au miel 1 fois par jour pour: **Les troubles de la bile.**

➤ Avec Le Maïs [Zea Mays]: Faites une infusion à raison de 30 à 50 grammes des stigmates dans un litre d'eau bouillante qui reste à infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour contre: **Cholecystite chronique.**

➤ Avec Le Radis [Raphanus Sativus]: Mangez quotidiennement à raison de 100 grammes de racines fraîches par jour pendant 3 semaines contre: **Les affections de la vésicule biliaire.**

2 - Les Calculs ou Lithiases Biliaires

DÉFINITION: On appelle LITHIASE le processus de formation de calculs dans

أعراضها: الآلام مبرحة تترافق مع العرق المتصبب، الغثيان والتقيؤ، وصعوبة التنفس. يمكن لها أن تمتد لناحية لوح الحصى لأسفل. وبسبب تحرك الحصى فإن ظهور اليرقان، المتميز ببراز أصفر اللون، أمر محتمل خلال 24 ساعة.

التلاويح

➤ **وصفة علاجية بالحمص:** ينقع 100 غرام من الحمص ليلة كاملة ثم يغلى فوق نار خفيفة صباح في لتر من الماء. وبعد غليه يضاف إليه 50 غراماً من البقدونس بعروقه. ثم يشرب ويشرب بمقدار فنجان صغير كل ساعتين. يستمر العلاج حتى حصول الشفاء التام.

➤ **وصفة علاجية بزيت الزيتون:** يشرب على الزيق كل صباح ماء ملعقة كبيرة من زيت.

➤ **وصفة علاجية بالسقندر [سبحان خلاقو]:** يعمل مغلي بمقدار 8 غرامات من الجذر.

l'organisme. Ceux-ci se développent le plus souvent dans les voies biliaires, les reins et les voies urinaires.

SYMPTOMES: Douleurs atroces accompagnées de sueurs, de nausées, de vomissements et d'impossibilité à rester en place. Ces douleurs commencent haut dans l'abdomen et peuvent remonter en direction de l'épaule droite ou de l'omoplate. Une jaunisse, caractérisée par des selles pâles, peut suivre à 24 heures d'intervalle, selon le mouvement de la pierre.

LES REMÈDES

- **Avec Le Pois Chiche [Cicer Arietinum]:** Macérez 100 grammes de pois-chiche pendant une nuit complète. Et le matin faites bouillir cette macération sur un feu doux dans 1 litre d'eau, et ajoutez à la fin 50 grammes de persil frais avec les racines. Filtrez et buvez à raison d'une petite tasse chaque deux heures, jusqu'à la guérison.
- **Avec L'Huile D'Olive:** Buvez le matin à jeun une grande cuillère d'huile d'olive.
- **Avec Le Fragon Petit Choux [Ruscus Aculeatus]:** Préparez une décoction

في فنجان ماء ويغلى لمدة 15 دقيقة. يصفى بعدها ويشرب بمقدار 3 فناجين في اليوم. يستمر العلاج حتى حصول الشفاء التام.

وصفة علاجية بالخس: تؤخذ 50 غراماً من أوراق الخس الغضة، ثم تغمر بنصف لتر من الماء البارد. توضع مغطاة على نار هادئة جداً، وتغلى لمدة 15 دقيقة، ثم تترك لتتقع مدة 15 دقيقة أخرى. يصفى ويشرب 2 إلى 3 فناجين في اليوم بين وجبات الطعام الرئيسية. يستمر العلاج حتى حصول الشفاء التام.

وصفة علاجية بالطرخشقون: يؤخذ من 30 إلى 40 غراماً من أوراق الطرخشقون، ثم تغمر بنصف لتر من الماء البارد، توضع على النار لغاية الغليان ثم تترك لتتقع وهي مغطاة لمدة 10 دقائق. يشرب فنجان قبل كل وجبة طعام من الوجبات الرئيسية الثلاث.

وصفة علاجية بتوت الأرض [فراولة - فريز]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة كبيرة من الأوراق لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ويستحلب لمدة 5 دقائق، يصفى ويشرب منه 3 فناجين في اليوم.

à raison de 8 grammes du fragon dans une tasse d'eau, laissez-la bouillir 15 minutes, filtrez et buvez 3 tasses par jour jusqu'à la guérison complète.

➤ Avec La Laitue [*Lactuca Sativa*]: Préparez une décoction à raison de 50 grammes de feuilles fraîches de la laitue dans un demi litre d'eau. Laissez-les bouillir sur un feu très doux pendant 15 minutes puis reposez-les pendant 15 minutes encore. Filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour jusqu'à la guérison complète.

➤ Avec Le Pissenlit [*Taraxacum Officinalis*]: Prenez 30 à 40 grammes de feuilles de Pissenlit, plongez-les dans un litre d'eau froide, puis portez à ébullition et laissez bouillir sur un feu moyen pendant 10 minutes. Filtrez et buvez un verre avant chaque repas pour 3 fois par jour.

➤ Avec Le Fraisier [*Fragaria Vesca*]: Faites une infusion à raison d'une grande cuillère de feuilles dans une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 5 minutes, filtrez et buvez 3 tasses par jour.



3 - اليرقان (بوصفير)

مفهومه: هو عبارة عن اصفرار الجلد عامة، ويبدو ذلك في صلب العين (يصفر بياض العين) وفي الأغشية المخاطية داخل الجسم، وسببه تراكم البيليروبين في الدم (وهو إزالة صبغة الهيموغلوبين).

واليرقان يُترجم عادة أو يعرف بكلمة الإصفرار باللغة المتداولة أو البوصفير بلغتنا العامية.

ولمعرفة البيليروبين، هناك نوعان منه: البيليروبين الحُر وهو غير مقترب بشيء ويبدو عند تشخيص الكريات الحمراء، فهو لا يسهل ذوبانه في الماء، فلذلك لا يخرج في البول، فيتكون في الكبد مقترباً بالألومين ليصبح بيليروبيناً مصروباً سهل الذوبان في الماء ويخرج مع البول.

ولذلك يتميز لهذه الحالة أكبر نوعين من اليرقان (البوصفير)، حسب نوعية البيليروبين: الأول سببه الإلتلاف المفرط للخلايا الحمراء، حالة فقر الدم أو نقص أنزيمي وراثي للخلايا الكبدية. الثاني يظهر عند إصابة الكبد بأمراض، أو إصابة الكيس الصفراوي بالتهاب كبدي فيروسي أو سام، (تخمج بكتيري، داء طفيلي، تشمع كبدي، حمى صفراوية، ورم خبيث).

عند الإصابة باليرقان، يجب عندئذ البحث عن أمراض الدم، وهل نوعية الدم

3 - La Jaunisse ou l'Ictère

DÉFINITION: Coloration jaune de la peau, de la sclérotique (blanc de l'oeil) et des muqueuses, due à l'accumulation dans le sang, de bilirubine (pigment dérivé de l'hémoglobine).

l'ictère correspond au terme «jaunisse» du langage courant.

Il existe deux types de bilirubine dite **libre** ou «**non conjuguée**», produite lors de la destruction des globules rouges, insoluble dans l'eau et ne passant donc pas dans les urines, mais se transforme dans le foie, par liaison avec l'albumine, en bilirubine dite «**conjuguée**», soluble dans l'eau et excrétée dans les urines.

On distingue pour cette raison deux grands types d'ictère, selon le type de bilirubine en cause: **le premier** est lié à une destruction excessive des globules rouges (anémie hémolytique) ou à un déficit enzymatique héréditaire des cellules hépatiques; **le second** se manifeste lors de maladies du foie ou des voies biliaires (hépatite virale ou toxique, infection bactérienne, parasitose, cirrhose, fièvre jaune, tumeur maligne, lithiase infectée).

علاج الكيس الصفراوي

يتميز الكيس الصفراوي بأمراض الكبد والكيس الصفراوي - المرارة - (البحث عن التخمجات
في البول مثل إصابات حصوية، إلخ...). أما إذا كان لون البول غامقاً، فهذا يعني
وجود مرض في الكلى، لكنه غير معلوم السبب.

العلاجات

وصفة علاجية بماء سيدي ابراهيم الزهار: إن شرب هذا الماء والاستحمام به على
المكان علاج بالغ الفعالية مهما كان مصدره للكبار والصغار وعلى مختلف الأعمار. وللحصول
على هذا الماء يجب الذهاب بالمريض على عين المكان الموجود غرب مدينة القيروان على بعد
حوالي 40 كم. وهذا أمر ثابت مجرب.

وصفة علاجية بالكزبرة [تابل]: يمزج 50 غراماً من مسحوق حبوب التابل مع 25 غراماً
من مسحوق سكر النبات. تؤخذ سقاً بمقدار ملعقة صغيرة مرتين في اليوم ولمدة 6 أيام متتالية.

وصفة علاجية بالسلطة: لمدة أسبوع تؤخذ سلطة مع الطعام يوميا مكونة من الخس والخيار
البربرجين يخل العنب وزيت الزيتون.

En présence d'un ictère, on recherche donc une maladie du sang si les urines sont claires et une maladie du foie ou des voies biliaires (agent infectieux ou toxique, obstacle mécanique), si les urines sont foncées. Le diagnostic établi, le traitement est celui de la cause sous-jacente.

LES REMÈDES

Avec L'Eau De Sidi Ibrahim Ezzahar: Le fait de boire l'eau et de se baigner sur le lieu même est un remède efficace contre la jaunisse pour les enfants et les adultes de différents âges. Et pour obtenir l'eau il faut aller sur le lieu qui porte le nom de Sidi Ibrahim Ezzahar à l'Ouest de la Ville De Kairouan à une distance de 35 à 40 Km.

Avec La Coriandre [Coriandrum Sativum]: Mélangez 50 grammes de la poudre des grains de Coriandre avec 25 grammes de la poudre du sucre à candi. Avalez une cuillère à café 2 fois par jour pendant 6 jours successifs.

Avec La Salade: Mangez quotidiennement et pendant une semaine, une



وصفة علاجية بالبصل والتابل: تشوى بصلة حمراء على النار وتؤكل ظهراً بعد فطور الغداء، لمدة 10 أيام كل يوم بصلة واحدة. ثم يستعمل مسحوق 50 غراماً من حبوب الشيا و 40 غراماً من سكر النبات ويمزجان معاً ويؤخذ منه يومياً ملعقة صغيرة صباحاً على الريز ومساءً عند النوم لمدة 10 أيام مع البصل المشوي.

وصفة علاجية بقشور الرمان: تؤخذ ملعقتان كبيرتان من قشور الرمان وتلفان بقطعة من الشاش. ثم تنقع ليلة كاملة في فنجان من الماء البارد. وفي الصباح تنزع صرة الرمان، ويشرب الماء المنقوع على الريق 3 أيام، ثم تؤخذ استراحة لثلاثة أيام ويعاد الاستعمال مرة أخرى من جديد (قشور الرمان يجب أن تستعمل مسحوقاً).

وصفة علاجية باللحم: تشوى كمية من اللحم قدرها 300 غرام (من لحم الخروف أو المعز). ويؤكل ذلك فطوراً في الصباح على الريق مع زيت الزيتون والخبز، لمدة تتراوح ما بين 7 إلى 10 أيام.

يمنع شرب الماء أو أكل أي طعام بعدها إلا بعد مرور ساعة من الوقت (يمكن أكل الخضار بعدها مباشرة).

ملاحظة

salade composée de feuilles de la laitue et la carotte mélangés avec le Vinaigre du Raisin et l'huile d'Olive.

Avec L'Oignon et La Coriandre: Grillez un Oignon rouge au feu et mangez-le après le repas de midi. Associez à ceci le mélange de 50 grammes de la poudre des grains de la coriandre avec 40 grammes de la poudre du sucre à candi. Avalez une cuillère à café le matin à jeun et une autre le soir avant de se coucher pendant 10 jours avec l'oignon grillé.

Avec L'Ecorce Du Grenadier [Punica Granatum]: Macérez deux grandes cuillères de la poudre des écorces du grenadier (fruits) une nuit complète dans une tasse d'eau froide. Filtrez le matin et buvez-la à jeun pendant 3 jours. prenez un repos de 3 jours et répétez l'utilisation 3 autres jours.

Avec La Viande: Grillez 300g de viande (des chèvres ou des moutons) et le consommez le bon matin à jeun avec l'huile d'olive et du pain pendant 7 à 10 jours.

REMARQUE

ni boire ni manger qu'après une heure (mais vous pouvez consommer des légumes après).

وصفة علاجية بالغافث [حشيشة البحر]: توضع من 30 إلى 50 غراماً من الأوراق والأزهار إن أمكن لكل لتر من الماء الساخن، تترك لتستحلب من 8 إلى 10 دقائق. تصفى بعد ذلك وتحلى، ويشرب في اليوم 3 فناجين.

وصفة علاجية بالأرضي شوكي [الحرشف القنارية]: توضع 10 غرامات من أوراق عشبة أوليست أوراق الرؤوس التي نأكلها عادة في الطعام) لكل لتر من الماء الساخن وتغلى لمدة دقيقة واحدة. تصفى وتحلى (لأنها شديدة المرارة) ثم يشرب كوب قبل كل وجبة طعام رئيسية.

وصفة علاجية بالرازيانج والعسل [البسباس]: يؤخذ 100 غرام من حبوب الرازيانج الرومي (البسباس) وتذق ناعماً ثم تمزج مزجاً جيداً مع 250 غراماً من عسل الإكليل. وتؤخذ ملعقة طعام من ذلك المزيج في الصباح على الريق وأخرى في المساء بعد العشاء وقبل الذهاب إلى الفراش ليلاً.

وصفة علاجية بحليب الماعز: يشرب كل صباح على الريق كوب كبير من حليب العنزة مغلياً وممزوجاً بملعقة كبيرة من عسل الإكليل. يستهلك ذلك لمدة 10 أيام متتالية مع ملازمة الراحة الجسدية الكاملة.

Avec l'Aigremoine [Agrimonia Eupatoria]: Laissez infuser 30 à 50g feuilles et fleurs par 1 litre d'eau bouillante, pendant 8 à 10 minutes. Filtrez, sucrez et buvez une tasse 3 fois par jour.

Avec l'Artichaut [Cynara Scolymus]: Faites l'infusion de 10g des feuilles (et non les bractées que l'on mange habituellement) pour 1 litre d'eau bouillante (pendant 1 minute). Filtrez, sucrez (très amer) et buvez une tasse avant chaque principal repas.

Avec Le Fenouil et Le Miel: Mélangez 100g de semences de fenouil broyées avec 250g de miel du romarin. Consommez une cuillère à soupe de ce mélange le bon matin à jeun et une le soir après le repas.

Avec Le Lait Du Chèvre: Buvez chaque matin à jeun une tasse de lait de chèvre bouilli et mélangé avec une grande cuillère de miel de romarin. Consommez ce mélange pendant 10 jours, avec un repos total.



وصفة علاجية بالكشمش الأسود [كاسر الحجر]: - مستحلب الأوراق: توضع ملعقة طعام من الأوراق لكل كوب من الماء الساخن (أو من 30 إلى 50 غ لكل لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان)، تستحلب من 5 إلى 8 دقائق، تصفى بعدها ثم تحلى، ويشرب من 3 إلى 4 كؤوس في اليوم.

- مستحلب الجذور والعروق: تُغلى ملعقة صغيرة من العروق لكل كوب ماء، وتستحلب لمدة 10 دقائق. تصفى، تحلى ويشرب منه 3 أكواب يومياً.

وصفة علاجية بعروق النجيل [نجم]: - مغلي: يغلى 30 غراماً من العروق (ومن الأفضل تكون غضة طرية) في الماء لمدة دقيقة واحدة. يُرمى ذلك الماء لأنه شديد المرارة. ثم تهرس العروق المطبوخة، وتُغلى ثانية في كمية من الماء قدرها 1200 غرام لتصبح نصف الكمية ويمكن زيادة 10 غرامات من عرق السوس. تترك لتبرد ثم تصفى وتحلى. وتشرب بعد ذلك على عدة دفعات في اليوم، ولمدة 5 أيام متتالية.

وصفة علاجية بالهندباء البرية: - مستحلب الأوراق: يوضع 30 غراماً من الأوراق (ومن الأفضل غضة طرية) لكل لتر من الماء الساخن. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، تصفى بعدها وتحلى ويشرب في اليوم فنجنان إلى 3 في اليوم.

Avec Le Cassis: - Infusion de feuilles: une cuillerée à soupe par tasse d'eau bouillante (ou 30 à 50g par litre). Laissez infuser 5 à 8 minutes, filtrez sucrez et buvez 3 à 4 tasses par jour.

- Infusion de racines et de tiges: Faites bouillir une cuillerée à dessert par tasse, infusez 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 3 tasses par jour.

Avec Le Chiendent [Agropyrum Repens]: - Décoction: Faites bouillir 30g de rhizomes fraîches pendant 1 minute dans de l'eau. Rejeter l'eau, qui est amère. Ecrasez le reste et faites-le bouillir à nouveau dans 1200g d'eau jusqu'à réduction de la moitié. Ajoutez 10g de réglisse, laissez refroidir et filtrez, puis sucrez et buvez à plusieurs reprises durant la journée et pendant 5 jours.

Avec La Chicorée Sauvage [Cichorium Inthybus]: - Infusion de feuilles: Mettez 30g de feuilles (de préférence fraîches) dans un litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.



وصفي العروق: من 15 إلى 30 غراماً من عروق الهندباء البرية في لتر من الماء، لمدة 15 دقيقة. ثم تستحلب 15 دقيقة. تصفى وتحلى، ويشرب كوب قبل طعام الغذاء والماء.

وصفة علاجية بالدراقن [الخوخ]: - مغلي الأوراق: على نار هادئة تغلى 60 غراماً من الأوراق (من الأفضل خضراء طرية) في لتر من الماء. تصفى ثم تحلى ويشرب في اليوم كوبان إلى ثلاثة.

تغلي الأوراق: توضع قبضة أو ملعقة طعام من الأزهار لكل كوب من الماء الساخن. تترك تستحلب مدة 5 دقائق، تصفى بعدها وتحلى ويشرب إما نصف فنجان أو فنجان كامل في اليوم.

وصفة علاجية بإكليل الجبل: توضع ملعقة صغيرة (من الأوراق والأزهار) لكل كوب من الماء الساخن. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، تصفى بعدها ثم تحلى وتشرب قبل أو بعد الوجبات الرئيسية.

وصفة الإكليل الأسامي: تمزج من 3 إلى 4 قطرات في ملعقة طعام من العسل، وتستهلك تلك الكمية بمثلها مرتين أو ثلاث في اليوم.

وصفة علاجية بالجزر [سفنارية]: - مستحلب البذور: توضع ملعقة صغيرة من البذور

- Décoction de racines: 15 à 30g pour 1 litre d'eau pendant cinq minutes. Infusez 15 minutes, filtrez, sucrez et buvez une tasse avant les repas du midi et du soir.

🌿 Avec Le Pêcher [Anygdalus Persica]: - Décoction de feuilles: Faites bouillir 60g de feuilles (de préférence fraîches) dans un litre d'eau à feu doux. Filtrez, sucrez et buvez 2 à 3 fois par jour.

- Infusion des fleurs: Infusion d'une pincée à une cuillère à soupe de fleurs par tasse d'eau bouillante, pendant 5 minutes. Filtrez, sucrez et buvez une tasse par jour.

🌿 Avec Le Romarin [Rosmarinus Officinalis]: Laissez infuser une cuillère à dessert (de feuilles ou de fleurs) dans une tasse d'eau bouillante, pour 10 minutes. Filtrez, sucrez et buvez une tasse avant ou après les repas.

- Huile essentielle: mélangez 3 à 4 gouttes dans une cuillère à soupe de miel et consommez 2 à 3 fois par jour.

🌿 Avec La Carotte [Daucus Carota]: - Infusion de graines: mettez une

لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، لمدة 10 دقائق. تصفى بعدها وتحلى ثم يشرب من كوين إلى ثلاثة في اليوم.

- عصير الجزر الطازج: يشرب في اليوم من 50 غراماً إلى 500 غرام ابتداءً من الصباح على الريق يشرب كأس، ثم تواصل هكذا.

وصفة علاجية بالقثاء [فقوس الحمار]: - استعمال قديم ونافع: تقطع قثاء واحدة، يستخرج ماؤها، ثم تشمها مرتين أو ثلاثة في اليوم (كل مرة تقطع قثاء جديدة).

وصفة علاجية بالفجل الوردي: (غنية بالفيتامين ج) - في السلطة: يؤكل يومياً في السلطة وقبل الوجبات الرئيسية كمية تتراوح بين 100 إلى 200 غرام من الجذور الغضة.
- بالعصير: تقطع الجذور أي رؤوس الفجل قطعاً صغيرة ثم تُعصر وتصفى وتحلى ويشرب في اليوم من 20 إلى 50 غراماً.

وصفة علاجية بالأفسنتين [شجرة مريم]: - مستحلب: توضع 5 غرامات من الرؤوس المزهرة، أو 15 غراماً من الأوراق في لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، تصفى ويشرب في اليوم كوبان قبل الوجبات الرئيسية.

cuillerée à café des semences dans une tasse d'eau bouillante, pour 10 minutes. Filtrez, sucrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

- Suc de carottes crues: boire de 50g à 500g par jour (au lever et au coucher), commençant par un verre chaque matin à jeun.

Avec Le Momordique: - Mode ancienne et efficace: coupez un momordique et sentez 2 à 3 fois par jour (chaque fois un nouveau momordique).

Avec Le Radis Rose: - En salade: Consommez journallement 100 à 200g des racines fraîches du radis en salade avant les principaux repas.

- Suc fraîchement extrait des racines du radis: consommez de 20 à 50g par jour (riche en vitamine c).

Avec L'Absinthe (ou Aurone) [Artemisia Abrotanum]: - Infusion: Mettez 5g de sommités fleuries ou 15g de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 2 tasses par jour avant ou après le repas.

وصفة علاجية بالقرع [اليقطين]: تقشر من 30 إلى 50 غراماً من بذور القرع ثم تهرس وتخرج مع كمية معادلة من العسل، وتستهلك أي تؤكل على ثلاثة دفعات، ما بين الدفعة والدفعة نصف ساعة، ويستعمل يوماً بعد يوم (ولمدة 10 أيام، 5 أيام استهلاك و5 أيام راحة).

وصفة علاجية بالعسل: يؤكل العسل الصافي وخاصة عسل الإكليل الجبلي فطوراً في الصباح، وذلك لمدة 40 يوماً.

ملاحظة: يمنع شرب الماء أو أكل أي طعام بعدها إلا بعد مرور ساعة من الوقت.

19 - فصل في علاج أمراض الطحال

مفهوم الطحال: الطحال عضو كثير الشرايين، يقع في الزاوية اليسرى، من الأعلى بين حاجز الصدر والأضلاع. قبل الولادة، يفرز الطحال قسماً من الخلايا الدموية (أي الكريات

- Avec La Citrouille (courge musquée) [Cucurbita Pepo]: Epelez 30 à 50g de semences. Mélangez avec du miel, consommez en trois fois, toutes les ½ heures. Utilisez jour par jour (5 fois c'est à dire pendant 10 jours).
- Avec Du Miel: Consommez chaque jour de bon matin, un bon repas du miel et ceci pendant 40 jours.

REMARQUE

il ne faut boire, ni manger qu'après une heure.

19 - Les Affections De La Rate

DÉFINITION ET RÔLE DE LA RATE: C'est un organe richement vascularisé situé dans l'angle supérieur gauche de l'abdomen, entre le diaphragme et les



الحمراء). وبعد الولادة، يبقى على اتصال وعلاقة دائمة مع مكونات الدم والدم، كما يؤدي دوراً مهماً في تقوية المناعة ضد الأمراض.

1 - احتقان الطحال

مفهومه: من أهم الأمراض التي تصيب الطحال هو الاحتقان، أي التجمع غير الطبيعي للدم داخل هذا العضو.

العلاجات

وصفة علاجية بطرخشقون: يؤخذ 20 غراماً من عشبة الطرخشقون المفروكة و10 غرامات من جذور الطرخشقون المفرومة وتغمر بنصف لتر من الماء البارد. تترك لتقع مدة ساعة، ثم توضع على النار لغاية الغليان، ثم تترك لترتاح مدة 15 دقيقة. يشرب هذا المستحضر 3 مرات في اليوم كل مرة فنجان بعد الطعام.

وصفة علاجية برعي الحمام [ترنجية]: يؤخذ 30 غراماً من عشبة رعي الحمام وتغمر

côtes. Avant la naissance, il produit une partie des cellules sanguines (globules rouges) et après la naissance, il reste en contact direct avec les éléments du sang et en communication avec la circulation sanguine. De même il joue un rôle important dans l'immunité.

1 - Congestion de la Rate

DÉFINITION: La congestion de la rate est l'accumulation anormale du sang dans la rate.

LES REMÈDES

Avec Le Pissenlit [Taraxacum Officinalis]: Prélevez 20 grammes de la plante entière et 10 grammes de ses rhisomes, plongez le tout dans un demi litre d'eau froide. Laissez macérer, pendant une heure, puis portez à ébullition et laissez bouillir sur un feu moyen. Faites reposer encore 15 minutes, filtrez et consommez en buvant 3 tasses par jour, une tasse après le repas.

Avec La Verveine Odorante [Verbena Triphylla]: Prenez 30 grammes

نصف لتر من الماء البارد، تترك لتتقع مدة نصف ساعة، توضع على النار لغاية الغليان، ثم
تترك لتتراجع مدة 10 دقائق، تصفى بعدها، ويشرب فنجان قبل الغداء وكنوب آخر قبل العشاء.

2 - تنشيط وتنظيف الطحال

العلاجات

وصفة علاجية بالهندباء البرية: يعمل مستحلب من العشبة كلها بنسبة 20 غراماً لكل
فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب
بجرعات متعددة في اليوم.

وصفة علاجية بعروق الكبار: يغلى 50 غراماً من قشور العروق في 1 لتر من الماء،
يصفى بعدها ويشرب 3 مرات في اليوم، كل مرة فنجان.

وصفة علاجية بالملوخية: إن أكل الملوخية المطبوخة جيداً بمقدار مرتين في الأسبوع
نافعة للطحال لكنها ضارة لمرضى الكلى.

de la plante puis laissez macérer dans un demi litre d'eau froide pendant 30 minutes. Portez à ébullition et laissez bouillir 5 à 10 minutes et après, faites reposer 10 minutes. Filtrez et buvez une tasse avant le repas du midi et une autre avant le repas du soir.

2 - Stimulation et Purification de la Rate

LES REMÈDES

Avec La Chicorée Sauvage [Cichorium Inthybus]: Laissez infuser pendant 10 minutes, 20 grammes de la plante entière dans deux tasses d'eau bouillante. Filtrez après et buvez à plusieurs traits.

Avec Les Racines du Caprier [Capparis Spinosa]: Préparez une décoction à raison de 50 grammes de pulpes de racines dans 1 litre d'eau. Filtrez et buvez 3 fois par jour, une tasse chaque fois.

Avec La Corète [Corchorus Olinopus]: Manger la corète bien cuite, 2 fois par semaine, est bon pour la rate mais interdit aux affections rénales.

20 - فصل في علاج الام الامها

1 - تشنج في الامها

مفهومه: التشنج هو انقباض عضلي لا ارادي، يأتي بصورة قصيرة أو متواصلة، مزمنة أو حادة. التشنجات المعوية (التي تسبب القولون) تدل على اضطرابات أساسية في حركية الأمعاء... لا سبب مباشر لها، لكنها تتعلق باضطرابات بالعمور المعوية والتفاح النضج.

العلاجات

وصفة علاجية بالحلبة: يعمل مغلي بذور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق إلى نصف لتر من الماء، ويغلى لمدة دقيقة واحدة فقط، يصفى بعدها المغلي ويشرب بحرارة متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة) يستمر العلاج أسبوعين.

20 - Les Douleurs Des Intestins

1 - Les Spasmes Intestinaux

DEFINITION: Le spasme est une contraction musculaire involontaire qui survient d'une façon brève ou par série. Il peut être douloureux ou non. Les spasmes intestinaux (ou spasmes du colon), font partie des troubles fonctionnels digestifs. D'origine inconnue, ces troubles s'associent notamment aux spasmes du transit et au ballonnement.

LES REMEDES

• **Asso Le Fenugrec (Trigonella Fœnum Graecum):** Préparez une decoction comme suit: prenez une petite cuillère de la poudre des semences du Fenugrec, mettez-la dans un demi litre d'eau, laissez-la bouillir 1 minute seulement. Filtrez et buvez à plusieurs traits une cuillère par heure durant la journée. Utilisez ce remède pour 15 jours.

وصفة علاجية بالأقحوان الأبيض [الأزهار فقط]: - يعمل مستحلب بنسبة 1 أو 2 غرام لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويترك ليستحلب مدة 5 دقائق. يصفى بعدها ويشرب فنجان واحد في اليوم. لا يجوز تجاوز أكثر من ذلك لأنه يدعو إلى الخطر.
الغرض: يصنع زيت من الأقحوان ذي الأزهار الصفراء، ولعمل ذلك: تؤخذ كمية من رؤوس الأزهار الصفراء ويضاف إليها ما يغمرها من زيت الزيتون في زجاجة محكمة السد، وتوضع في الشمس لمدة أسبوعين مع خضها يومياً، وتصفى بعد ذلك مع عصر الأزهار بقطعة من القماش.

يعطى من ذلك الزيت 2 إلى 5 نقط يومياً على قطعة من السكر.

وصفة علاجية بالخبيزة البرية: يعمل مغلي بنسبة ملعقة كبيرة من العشبة المجففة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه ساخناً 2 إلى 3 فناجين يومياً.

وصفة علاجية بعليق دغلي: يعمل مغلي بمقدار 1 إلى 2 ملعقة من الأوراق الجافة لكل فنجان من الماء، ويشرب منه 3 إلى 4 فناجين في اليوم.

Avec La Marguerite des Prés [*Santhemum Leucanthemum*]: Faites une infusion à raison de 1 à 2 grammes de fleurs dans une tasse d'eau bouillante qui reste à infuser 5 minutes. Filtrez après et buvez une tasse par jour seulement. Il est conseillé de ne pas dépasser la dose inscrite ci-dessus.

On peut obtenir le même résultat avec les fleurs jaunes et pour ça, on prépare une liqueur d'huile: Préparez une quantité des bourgeons fleuris avec la même dose d'huile d'olive dans une bouteille bouchée. Mettez-la au soleil pendant 15 jours et agitez la quotidiennement, filtrez-la après en pressant les fleurs.

Mettez 2 à 5 gouttes de cet huile sur un morceau de sucre une fois par jour.

Avec La Mauve [*Malva Sylvestris*]: Préparez une décoction à raison d'une grande cuillère de la plante sèche dans une tasse d'eau, et buvez 2 à 3 tasses chaudes par jour.

Avec La Ronce [*Rubus Fruticosus*]: Préparez une décoction à raison d'une ou deux grandes cuillères des feuilles sèches pour chaque tasse d'eau, et buvez 3 à 4 tasses par jour.

2 - المصص المصوي

مفهومه: هو المصص الذي يحصل في الأمعاء الدقيقة. يمتد خلاله الألم في أعلى البطن حول السرة، يرافقه بخار المعدة (غازات) وتقيؤات. إذا كان الألم ناتجاً عن التهاب ما، يأتي الإسهال ليزيد من حدة هذا الألم. وإذا كان ناتجاً عن تهيجات بسبب أطعمة فاسدة، نلاحظ عندها الغثيان والتقيؤ. بينما المصص الذي يصيب الأمعاء الغليظة (أو القولون) هو أقل حدة، يترافق مع الإمساك وانتفاخ البطن.

العلاجات

🌿 **وصفة علاجية بالأنيسون [حبة حلاوة]:** يعمل مستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من البذور في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، يستحلب لمدة 5 دقائق. يصفى بعدها، ويشرب مقدار فنجان في اليوم ولمدة 21 يوماً.

🌿 **وصفة علاجية بالكروياء:** يُملأ كيس صغير من قماش كتاني بالبذور ويسخن ثم يوضع فوق

2 - La Colique Intestinale

DÉFINITION: Ce sont celles qui surviennent à l'intestin grêle. La douleur empoigne le haut de l'abdomen autour du nombril; on remarque des dégagements de gaz et des vomissements.

Si la douleur est d'origine infectieuse, ces coliques sont suivies de diarrhée. Si elle provient d'une irritation due aux aliments gâtés, il y aura nausée et vomissement.

Mais les coliques qui surviennent au gros intestin, sont appelées: Coliques du Côlon. Elles sont moins aiguës, s'accompagnent de constipation et de dilatements du ventre.

LES REMÈDES

- 🌿 **Avec L'Anis [Pimpinella Anisum]:** Faites une infusion à raison d'une petite cuillère des semences dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, filtrez et buvez une tasse par jour pendant 21 jours.
- 🌿 **Avec Le Carvi [Carum Carvi]:** Remplissez un petit sac de tissu avec les



البطن ويثبت برباط. ثم يدلك جدار البطن بزيت البذور. تكرر هذه العملية مرتين في اليوم. يصنع الزيت للتدليك، من كمية بذور الكروياء مع ما يعادلها ضعفين من زيت القطن أو زيت الزيتون، وكمية معادلة من النبيذ الأبيض، ثم يغلى الجميع حتى تتبخر كمية النبيذ. وعند استعمال هذا الزيت للتدليك يغطى البطن بضميدة دافئة صوفية.

وصفة علاجية بالخطمي [خبيزة سوري]: يعمل مغلي 2 إلى 3 ملاعق صغيرة من الأوراق أو من النبتة الجافة في فنجان واحد من الماء. يغلى لمدة 3 دقائق، يصفى ويشرب ساخناً بمقدار فنجان أو فنجانين في اليوم.

وصفة علاجية بأخيليا ذات ألف ورقة: يعمل المستحلب بمقدار ملعقة كبيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، لمدة 5 أو 10 دقائق ويشرب منه فنجانان في اليوم.

3 - التهاب الأمعاء

مفهومه: يُقصد بهذا الاسم إلتهاب الأمعاء الدقيقة.

semences. Chauffez-le et mettez-le comme une fomentation sur le ventre. Faites un massage avec l'huile de Carvi au niveau de la douleur, répétez 2 fois par jour.

Et pour préparer l'huile de Carvi: prélevez une quantité des semences et une double quantité d'huile de coton ou d'huile d'olive, avec la même quantité de vin blanc. Faites bouillir ce mélange jusqu'à ce que le vin s'évapore. Enfin cette préparation d'huile s'utilise en fomentation et le ventre se couvre avec un cataplasme en laine.

Avec La Guimauve [Althaea Officinalis]: Préparez une décoction à raison de 2 à 3 petites cuillères de feuilles ou de la plante sèche pour une tasse d'eau. Laissez bouillir 3 minutes. Filtrez après et consommez-la chaude en buvant une ou deux tasses par jour.

Avec L'Achille à Mille Feuilles [Achille a-folium]: Faites une infusion à raison d'une grande cuillère de la plante dans une tasse d'eau bouillante qui reste à infuser 5 à 10 minutes. Filtrez après et consommez en buvant deux tasses par jour.

3 - Les Entérites

DÉFINITION: Inflammation de l'intestin grêle.



التهابات متعددة وناتجة عن تفاعلات ميكروبية، جرثومية أو فطرية.
عوارضها: تشنجات تصيب البطن بعد تناول الطعام، مع إسهال وفي بعض الأحيان حمى
تزيد في الجهاز الهضمي مصحوبا بارتفاع حرارة تصل إلى 39 درجة.

العلاجات

وصفة علاجية بالتفاح: يستعمل التفاح اكلًا لمدة 3 أيام متتالية، كل يوم 400 غرام، ويستهلك مقشرًا.

وصفة علاجية بالشعير: يؤخذ 15 غرامًا من الشعيرة، ثم تغمر بنصف لتر من الماء البارد، تغطى وتوضع على نار هادئة لمدة 10 دقائق، ثم تترك 10 دقائق وبعدها تصفى وتغلى شربًا خلال النهار على دفعات وفي كل دفعة 2 إلى 3 ملاعق كبيرة. وهذه الوصفة جيدة للأطفال الصغار والكبار.

وصفة علاجية بالجزر [سفنارية]: يؤخذ 500 غرام من الجزر المفروم، يضاف إليه قشر

CAUSES: Elles sont multiples: inflammatoires, infectieuses, bactériennes et parasitaires.

SYMPTÔMES: Des crampes survenant après les repas, des diarrhées et, moins fréquemment, des hémorragies digestives avec souvent de la fièvre.

LES REMÈDES

• Avec La Pomme [Malus Communis]: Consommez de la pomme en mangeant chaque jour 500 grammes des fruits épluchés, pendant 3 jours consécutifs.

• Avec L'Orge [Hordeum Volgare]: Préparez une décoction avec 15 grammes d'orges dans un demi litre d'eau froide. Laissez bouillir sur un feu doux pendant 10 minutes. Reposez après ça 10 minutes encore. Filtrerez et consommez en buvant au cours de la journée à plusieurs traits. À chaque trait 2 à 3 grandes cuillères. Ce remède est bon pour les enfants petits ou grands.

• Avec La Carotte [Daucus Carota]: Préparez une pâte de carottes (500

من الماء وتطبخ على نار هادئة حتى تصير كالعجينة. بعد ذلك يضاف إليها قليل من الحليب وتستهلك خلال النهار بدفعات قليلة الكمية.

وصفة علاجية باللبن الرايب: تشرب 10 ملاعق طعام من اللبن الرايب بعد الطعام مباشرة مرتين في اليوم ولمدة طويلة.

وصفة علاجية بالبانونج: يستعمل مستحلب بمقدار 12 زهرة من البانونج لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 5 دقائق، يصفى ويشرب بعد الأكل فنجان واحد في النهار.

لا يشرب هذا الشاي قبل الطعام لأنه يسبب آلاماً في المعدة.

ملاحظة

4 - كسل الأمعاء

العلاجات

وصفة علاجية بالشوفان [قصيبة]: تؤخذ 2 أو 3 ملاعق من الحبوب وتسخن على النار

grammes dans un peu d'eau), laissez bouillir sur un feu doux. Ajoutez un peu de lait et consommez au cours de la journée à plusieurs traits.

Avec Le Lait Caillé: Consommez le lait caillé en buvant après chaque repas 10 cuillères à soupe deux fois par jour pour une longue durée.

Avec La Camomille [Matricaria Chamomilla]: Faites une infusion à raison de 12 fleurs de la camomille pour chaque tasse d'eau bouillante qui reste à infuser 5 minutes. Filtrez après et buvez une tasse après le repas une fois par jour.

REMARQUE

Il ne faut pas boire cette infusion avant le repas car elle provoque des maux d'estomac.

4 - La Paresse des Intestins

LES REMÈDES

Avec L'Avoine [Avena Sativa]: Prélevez 2 à 3 cuillères des semences



فلبل (أي حصى) ثم تغمر بفنجان كبير من الماء المغلي، يغطي المزيج ويترك ليبرد
الليل. وفي الصباح شرب على الريق، يستعمل هذا العلاج يوماً بيوم.

وصفة علاجية بالخس: تؤخذ قبضة من أوراق الخس النظيفة، تغرم، ثم تغلى في قدر
ليتر من الماء لمدة 10 دقائق، يصفى ثم تؤكل أوراق الخس قبل وجبة الطعام، وبماقي الماء
بشرب على دفعات خلال النهار بين وجبات الطعام الرئيسية. يستمر هذا العلاج 5 أيام ويزيد.

وصفة علاجية ببذر القطونا: تغمر ملعقة كبيرة من البذر بفنجان كبير من الماء ثم يترك
(بلعاً) خلال الطعام، مرة أو اثنين في اليوم. يستمر العلاج أكثر من ثلاثة أيام.

وصفة علاجية بالخوخ [عويينة مجففة]: - تؤخذ 6 حبات من العويينة المجففة وتوضع في
إناء وتغمر بالماء، وتترك لتتقع كامل الليل. وفي الصباح تؤكل الحبات على الريق ويشرب
ماؤها قبل الإفطار.

- أو تنقع تلك الحبات في الماء البارد لمدة ساعتين ثم تغلى على نار هادئة لمدة ساعتين حيث
يغير الماء ثلاث مرات ثم تؤكل تلك الحبات على الريق. يستمر هذا العلاج 3 أيام وأكثر
حسب رغبة المريض.

d'avoine, chauffez-les sur un feu doux, puis mettez-les dans une tasse d'eau
bouillante. Laissez macérer toute une nuit. Buvez le matin à jeun.
Consommez jour par jour.

Avec La Laitue [Lactuca Sativa]: Préparez une décoction à raison d'une
poignée de feuilles propres et hachées de laitue dans un demi-litre d'eau.
Laissez bouillir 10 minutes, filtrez et mangez les feuilles de Laitue avant les
repas et buvez le reste de l'eau à plusieurs traits pendant la journée. Utilisez
ce remède 5 jours et plus.

Avec Le Psyllium: Au moment des repas avalez une quantité des semences
de Psyllium avec de l'eau. Utilisez une ou deux fois par jour pour 3 jours et
plus.

Avec Le Prunier [Prunus Domestica]: Faites une macération à raison de
10 pruneaux secs dans une tasse d'eau. Laissez macérer une nuit complète, et
le matin mangez-les à jeun, et buvez l'eau de la macération.

On peut obtenir le même résultat en laissant macérer dans l'eau froide la
même quantité et on les fait bouillir 2 heures aussi, tout en changeant l'eau 3
fois. Et on les consomme à jeun. Utilisez ce remède 3 jours et plus, suivant
la gravité du malade.



5 - التهاب المصلي

مفهومه: يصيب هذا الالتهاب غشاء الأمعاء الدقيقة والقولون.

أسبابه: يعود سببه إلى البكتيريا أو الطفيليات التي دخلت جسم الإنسان، عند الإصابة به، من خلال الطعام الفاسد، أو العدوى عن طريق أشخاص آخرين مصابين بهذا الالتهاب.

عوارضه: تتجدد عوارض هذا الالتهاب بإسهال مخاطي، يتخلله أحياناً الدم، وبتشنجات معوية وتقيؤ وحرارة.

العلاجات

➤ **وصفة علاجية بحشيشة الإوز:** يعمل مستحلب بمقدار ملعقتين صغيرتين من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يشرب ساخناً بمقدار فنجانين في اليوم. يمكن استعمال هذه الوصفة من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع.

➤ **وصفة علاجية بالكثان (معروف أو شائع):** يعمل مغلي من ملعقة كبيرة من بذر الكثان

5 - L'Entérocolite

DÉFINITION: Inflammation des muqueuses de l'intestin grêle et du colon.

CAUSES: Elle peut être due à une bactérie, à un virus ou à un parasite. La contamination s'effectue par ingestion des aliments infectés ou par transmission entre individus.

SYMPTÔMES: Une diarrhée aqueuse ou sanglante, des crampes abdominales, des vomissements associés parfois à une fièvre.

LES REMÈDES

➤ **Avec La Potentille Ansérine:** Faites une infusion à raison de deux cuillères à café de la plante, dans une tasse d'eau bouillante. Buvez-la chaude, deux tasses par jour pendant 15 à 21 jours.

➤ **Avec Le Lin [Linum Usitatissimum]:** Préparez une décoction à raison d'une grande cuillère des semences de lin, dans une tasse d'eau, laissez-la

في فنجان من الماء، يغلي لمدة 3 إلى 5 دقائق، ثم يترك لمدة 10 دقائق، ويشرب فنجانين في اليوم بجرعات صغيرة.

وصفة علاجية بالناردين المخزني [حشيشة الهر]: يصنع مغلي من ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور، في فنجان كبير من الماء، ويغلي لمدة 5 دقائق، ويترك ليهدأ لمدة 5 دقائق أيضاً. يصنى بعدها ويشرب منه في اليوم فنجان واحد، ويستحسن أن يكون ذلك في المساء عند النوم، ويمكن الاستمرار في استعمال هذه الوصفة لعدة أسابيع دون ضرر، غير أن استعمال لمدة أطول يسبب الإدمان، ويصعب بعدها استغناء الجسم عنه - إنه مهدئ كبير للأعصاب.

وصفة علاجية بالبوصاع [الزعرور الياباني]: تؤكل الثمار بإدمان يومياً لأنها نافعة ضد تشنج الأمعاء وتنظم عملها وتزيل التهابها المستعصي.

6 - التخمّر في الأمعاء

العلاجات

وصفة علاجية بالثوم: يؤكل سن ثوم على الريق يومياً ولمدة طويلة.

bouillir de 3 à 5 minutes. Reposez 10 minutes et buvez cette décoction une à deux tasses par jour à petits traits.

Avec La Valériane [Valeriana Officinalis]: Préparez une décoction à raison d'une cuillère à café de poudre des rhisomes de valériane, dans une grande tasse d'eau qui reste à bouillir 3 à 5 minutes, et laissez reposer 5 minutes. Filtrez et consommez en buvant une seule tasse par jour et de préférence le soir avant de vous coucher. On peut utiliser ce remède pour plusieurs semaines (car c'est un calmant pour les nerfs) mais ne dépassez pas la durée, car vous risquez d'être drogué.

Avec Le Néflier [Mespilus Japonica]: Le fait de manger les fruits du néflier en grande quantité quotidiennement est bon contre l'entéropasme. Il fortifie les muqueuses intestinales et lutte contre l'entérite rebelle.

6 - Les Fermentations Intestinales

LES REMEDES

Avec L'Ail [Allium Sativum]: Mangez quotidiennement une gousse d'ail à jeun pour une longue durée.

وصفة علاجية بأويصة عنب: يؤخذ 200 غرام من الثمار المجففة وتنقع في الماء البارد لمدة 3 ساعات، ثم تطبخ مع 60 غراماً من السكر حتى تصبح كالعجينة الرخوة. وعندها يضاف إليها ملعقة صغيرة من دقيق الذرة (القطانية) ممزوجة بقليل من الماء البارد، وتغلى لمدة 5 دقائق مع التحريك المستمر. وبعد طبخها، تؤكل قبل الطعام.

وصفة علاجية بالزيرفون: يستعمل مسحوق فحم خشب أغصان الزيرفون ببلع ملعقة صغيرة منه في الصباح واثنين في المساء. يستمر العلاج يومين متتاليين أو ثلاثة، وبعدها يستعمل مسهل لاستخراج التخمّرات من الأمعاء.

وصفة علاجية بالأنيسون [حبة حلاوة]: يعمل مستحلب بمقدار 50 غراماً من حبوب الأنيسون في 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب 3 مرات في اليوم قبل الأكل بساعة. يستمر العلاج أسبوعين أو أكثر.

7 - غازات الأمهات.

مفهوم: يتمدد قسم من الأوعية الهضمية بسبب بخار المعدة، وينفذ صعوداً عبر المعدة أو نزولاً عبر الشرج، فتكون الغازات.

Avec Le Myrtille [Vaccinium Mystillus]: Prélevez 200 grammes des fruits secs, macérez-les dans l'eau froide pendant 3 heures, faites-les cuire avec 60 grammes de sucre jusqu'à obtenir une pâte, puis ajoutez une petite cuillère de poudre de maïs mélangée avec un peu d'eau. Laissez bouillir encore 5 minutes et remuez ce mélange jusqu'à la fin de la préparation. Consommez avant les repas.

Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]: Utilisez les poudres du charbon des tiges du tilleul, en avalant une petite cuillère le matin et le soir 2 pour 3 jours successifs. Puis prenez un liquide diarrhéique pour nettoyer les intestins des fermentations.

Avec L'Anis [Pimpinella Anisum]: Faites une infusion à raison de 50 grammes des semences d'Anis dans un litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et buvez 3 fois par jour, une heure avant les repas. Utilisez ce remède plus que deux semaines.

7 - Les Gaz Intestinaux

Définition: C'est une dilatation d'une partie du tube digestif par des gaz, qui échappent soit par le haut (estomac) soit par le bas (anus).

ومن السلفت أنّ عددا لا بأس به من الأطعمة يزيد من تسبّب الغازات مثل الخضار (لوبياء، ملفوف، كرفس) أو الفواكه (عنب، مشمش، موز) أو الحبوب والمعجنات.

العلاجات

وصفة علاجية بالكُمون [سنوت]: يعمل مغلي 3 غرامات من الحبوب في فنجان من الماء، ويشرب مقدار 1 أو 2 فنجانين في اليوم (لا يجوز استعمال هذه الوصفة للمصابين بالكلية).

وصفة علاجية بالبسباس [شمرة]: يعمل مغلي حبيبات البسباس بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، بمقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة. تستحلب لمدة 10 دقائق ثم تغلى نصف دقيقة، يصفى، ويشرب منه مقدار 3 فناجين في اليوم، لمدة 3 أسابيع.

وصفة علاجية بالكرويًا: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه وهو ساخن فنجان أو فنجنان في اليوم ولمدة 15

Certains aliments sont susceptibles d'augmenter la production des gaz comme les légumes (haricots, chou, céleri), les fruits (raisins, abricots, bananes) et les céréales (pâtes, pain).

LES REMÈDES

- Avec Le Cumin [Cuminum Cyminum]: Préparez une décoction de 3 grammes de semences dans une tasse d'eau, buvez une à deux tasses par jour. (Ce remède n'est pas bon pour ceux qui ont des problèmes aux reins).
- Avec Le Fenouil [Anethum Foeniculum]: Préparez une décoction comme suit: Prenez une petite cuillère des semences écrasées, y ajoutez une tasse d'eau bouillante qui reste à infuser 10 minutes, puis laissez bouillir 30 secondes. Filtrez après et buvez 3 tasses par jour pendant 21 jours.
- Avec Le Carvi [Carum Carvi]: Faites une infusion à raison d'une petite cuillère des semences dans une tasse d'eau bouillante. Prenez une à deux tasses chaudes par jour pour une période de 15 jours.



وصفة علاجية بالخزامى: يعمل مستحلب بمقدار 3 ملاعق صغيرة من الأزهار لكل فنجانين من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب 5 دقائق، يصفى، ويشرب فنجانان في يوم.

وصفة علاجية بالناعمة المخزنية: يعمل مستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 5 دقائق، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

8 - الصَّـبَن (ورم البطن)

مفهومه: الحبن أو ما يعبر عنه ظاهرياً بالورم البطني، هو زيادة مفرطة لسائل يتولد ما بين أغشية الصفاق، في الغشاء الأول الذي يغطي الحاجز الداخلي للبطن، وفي الغشاء الثاني بأغشاء البطن.

الأسباب: الأسباب في الحقيقة عديدة:

- قد يكون بسبب مرض يصيب الصفاق (كالسل أو سرطان أولي وثاني).
- أو إصابة الكبد بضغط الدم العالي، فينتج التشمع الكبدي ومنه الورم البطني.

Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]: Faites une infusion à raison de 3 cuillères à café de fleurs pour deux tasses d'eau bouillante, laissez infuser 5 minutes. Buvez deux tasses par jour.

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de la plante dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes. Buvez deux tasses par jour.

8 - L'Ascite

DÉFINITION: Excès de liquide entre les deux membranes du péritoine, dont l'une tapisse l'intérieur de la paroi abdominale, l'autre recouvre les viscères abdominaux.

CAUSES: Les causes possibles d'une ascite sont nombreuses. il peut s'agir:

- D'une maladie qui atteint le péritoine (tuberculose, cancer primitif ou secondaire).
- D'une maladie du foie, comportant une hypertension portale (cirrhose).



- أو اعتلال قلبي في الأذين الأيمن أو الكلائية المتلازمة.
- انعدام تغذية متوازنة، مما يسبب انخفاض في معدل كمية البروتين في الدم فيحس خروج الماء سبباً الورم البطني في أغشية الصفاق.

عوارضه وعلاماته: ورم صغير وغزارة مائية ضعيفة دون أية أعراض جانبية خاصة. ولا تظهر إلا بعد إجراء فحص بتخطيط الصدى أو بالنزل. لكن بالمقابل وعند الإصابة بالورم البطني الضخم يحدث تمدد ويكبر البطن ويعلو ذلك النفخ حتى يصبح التنفس عسيراً. فالتخطيط بالصدى يوجه التشخيص فيؤكد النزل، وعند الحصول على مادة الحبن قد تكون صفراء اللون واضحة بلون البول، فتوصف تلك المادة بالمصلي فبريني (لاحتوائها على المصال والفبرين). ويمكن أن نلاحظ صبغة دموية ملبنة صفراوية. والتحليل الكيميائي يظهر هل هي مادة الحبن (أي الورم)، هل أن مادة البروتين كثيرة أم قليلة (بروتين تضيخي أو رشحي)، مما يحدث نتوء التهابي أو تخمجي.

وأخيراً فالأبحاث في علم أمراض الجراثيم وتحليل الخلايا الورمية تحدد خطورة الورم البطني أو ما يعرف بالحبن.

- D'une insuffisance cardiaque droite ou d'un syndrome néphrotique.
- D'une dénutrition, la baisse du taux sanguin de protides entraînant une rétention d'eau.

SYMPTÔMES ET SIGNES: Une ascite de faible abondance ne provoque aucun symptôme particulier et n'est décelable que par échographie ou ponction. En revanche, une ascite volumineuse provoque une distention croissante de l'abdomen, qui peut entraîner une gêne respiratoire. L'échographie oriente alors le diagnostic, qui est confirmé par la ponction. Le liquide d'ascite peut être jaune clair, de la couleur de l'urine: il est alors sérofibrineux (formé de sérosité et de fibrine). Il peut être teinté de sang laiteux, voire bilieux. L'analyse chimique distingue les liquides riches ou pauvres en protides (exsudats et transsudats), les premiers évoquant un processus inflammatoire ou infectueux. La recherche des germes pathogènes et de cellules tumorales complète l'examen.



العلاجات

وصفة علاجية بإكليل الجبل: - تؤخذ أوراق وأزهار: ملعقة متوسطة من الأوراق والأزهار يخلو كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان وتترك لتستحلب مدة 10 دقائق. تصفى بعدها ثم يحلى ويشرب فنجان قبل أو بعد كل وجبة طعام.

وصفة الإكليل: - تمزج من 3 إلى 4 قطرات من زيت الإكليل في ملعقة طعام من العسل ويشرب بمقدارها من مرتين إلى ثلاث في اليوم.

وصفة علاجية بالحريق [حبقة السور - الحشيشة الحرشاء]: - توضع حفنة من كامل عشبة أو بمقدار 25 غراماً لكل لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك ليستحلب 10 دقائق. يصفى ويحلى ثم يشرب لمدة يومين بين الوجبات الرئيسية مع إضافة بعض قطرات من الليمون الحامض.

ملاحظة: لا يمكن استعمال هذا المستحلب أثناء الإصابة بالزكام الصيفي (زكام التبن) أو عند الحساسية.

وصفة بالطرخشقون [الهندباء البرية]: - مغلي: تغلى 100 غرام من عروق العشبة في لتر من الماء، يصفى بعدها ويحلى ثم يشرب من 3 إلى 4 كؤوس في اليوم.

LES REMÈDES

Avec le Romarin [Rosmarinus Officinalis]: - Infusion des feuilles et de fleur: On prépare une infusion d'une cuillère à dessert des feuilles ou des fleurs, par une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. filtrez sucrez et buvez une tasse avant ou après chaque repas.

- Huile essentielle: mélangez 3 ou 4 gouttes de l'huile du romarin avec une cuillère à soupe du miel, et prenez 2 à 3 fois par jour.

Avec le Pariétaire: Infusez une poignée de cette plante (25g) dans un litre d'eau bouillante pendant 10 minutes. Buvez cette infusion en 2 jours, entre les repas en ajoutant à chaque tasse quelques gouttes de citron.

REMARQUE

Attention à ne pas l'utiliser en cas de rhume des foins et autres allergies.

Avec Le Pissenlit [Taraxacum Officinalis]: - Décoction de feuilles bouillies

وصفة علاجية بالبوقيصى [ملكة المروج]: - مستحلب: (لا يمكن غليه أبداً) توضع من 3 إلى 4 أوراق غضة أو ملعقة متوسطة من الأوراق الجافة المقطوعة مع الأزهار لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، يصفى بعدها ثم يحلى ويشرب في اليوم من 3 إلى 5 كؤوس بين وجبات الطعام.

وصفة علاجية بكنبات الحقول [ذيل الفرس]: هناك وسيلتان: إما تغلى من 50 إلى 100 غرام من العشبة الطازجة (المقطوفة حديثاً) في لتر من الماء، أو 10 إلى 20 غرام من العشبة الجافة لكل لتر من الماء المغلي لمدة 30 دقيقة؛ يصفى بعدها المغلي ثم يحلى، ويشرب منه 3 إلى 4 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بالشوفان [القصبية]: - مغلي: تغلى 3 قبضات أو حفنات من الشوفان في لتر من الماء، ويترك على نار متوسطة حتى يبقى ثلثه. يصفى ويحلى ويشرب في اليوم على دفعات.

وصفة علاجية علاجية بشرش الذرة: - مغلي: تغلى حفنة من شرش الذرة لمدة 10 دقائق، في لتر من الماء، يصفى ويحلى بعدها ثم يشرب حسب الرغبة على عدة دفعات في اليوم.

dans un litre d'eau 100 grammes de racine de pissenlit. Filtrez, sucrez et absorbez 3 à 4 tasses par jour.

Avec La Reine des Prés [Spira Ulmaria]: - Infusion: (ne jamais faire bouillir): mettez 3 à 4 feuilles fraîches ou une cuillerée à dessert des feuilles sèches coupées avec les fleurs dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 3 à 5 tasses par jour entre les repas.

Avec La Prêle des Champs [Equisetum Arvense]: A choisir entre 50 et 100 grammes de la plante fraîche par litre d'eau. Bouillir 10 minutes. Ou 10 à 20 grammes de la plante sèche par litre d'eau. Filtrez, sucrez et buvez 3 à 4 tasses par jour.

Avec L'Avoine [Avena Sativa]: - Décoction: Faites bouillir 3 poignées d'avoine dans un litre d'eau; jusqu'à ce que le liquide soit réduit d'un tiers. Buvez dans la journée à plusieurs reprises.

Avec Le Maïs (cheveux de maïs) [Zea Mays]: - Décoction: A faire bouillir pendant 10 minutes, une poignée par 1 litre d'eau; filtrez, sucrez,



وصفة بحشيشة القلب: يوضع من 15 إلى 30 غراماً من الرؤوس المزهرية لكل لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان وتترك لتستحلب لمدة 8 دقائق، تصفى بعدها وتحلى، ثم يشرب من 3 إلى 4 أكواب في اليوم.

وصفة علاجية بلسان الحمل: - ينقع الأوراق: ينقع 30 إلى 50 غراماً في لتر من الماء لمدة ليلة كاملة وبعد تصفيتها، يغلى لمدة دقيقة واحدة، ثم يحلى، وتشرب تلك الكمية على عدة دفعات على مدى 24 ساعة.

مستحلب الأوراق: توضع 10 غرامات من الأوراق في 100 غرام من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب لمدة 10 دقائق، تصفى ثم تحلى ويشرب منها 4 فناجين في اليوم.

تغلي البدور: تغلى 10 غرامات من بدور عشبة لسان الحمل في لتر من الماء ثم تصفى وتحلى، وتشرب من 3 إلى 4 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بالانجرة [الحريقة - القراص]: - مستحلب الأوراق والعروق: يوضع 60 غراماً من الأوراق والعروق في 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 3 دقائق، ثم

buvez à volonté à plusieurs reprises par jour.

🌿 Avec Le Millepertuis: Laissez infuser 15 à 30 grammes de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, pour 8 minutes. Filtrer sucrez et buvez 3 à 4 tasses par jour.

🌿 Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]: - Macération de feuilles: Macérez de 30 à 50g de feuilles dans un litre d'eau pendant toute la nuit. Après filtrage, bouillir une minute puis sucrez et buvez la quantité en 24 heures (à plusieurs reprises).

Infusion de feuilles: 10g pour 100g d'eau bouillante. laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 4 tasses par jour

- Décoction de semences: faites bouillir 10 grammes pour un litre d'eau. filtrez, sucrez et buvez 3 à 4 tasses par jour.

🌿 Avec L'Ortie [Urtica Urens]: - Infusion des feuilles et racines: 50 grammes pour un litre d'eau, à bouillir 2 à 3 minutes. Infusez 20 minutes. filtrez, sucrez, buvez 3 à 4 tasses par jour, pendant 10 à 15 jours.

يترك المستحلب لمدة 20 دقيقة. تصفى بعدها، وتحلى، ثم يشرب من 3 إلى 4 فناجين في اليوم.
 وابتعد عن تناول أطعمة باردة أو دهنية 10 أو 15 يوماً.

وصفة علاجية بحب الملوك [الكرز]: توضع حفنة من أذنان الثمار في 1 لتر من الماء الساخن. يشرب منه في اليوم مقدار نصف لتر وعمره 10 دقائق. يصفى المستحلب.

إذا كانت تلك الأذنان يابسة نوعاً ما وجب نقعها لمدة 12 ساعة في الماء البارد. قبل استعمالها في المستحلب المذكور أعلاه.

وصفة علاجية بالأرضي شوكي [قنارية]: توضع 10 غرامات من أوراق العشبة (ويستعمل في السرقة التي تكسب عادة) في لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. تستحلب لمدة 10 دقائق. تصفى ثم تحلى لأنها شديدة المرارة، ويشرب فنجان منها قبل وجبة الطعام الرئيسية.

وصفة علاجية بالبقدونس [بذور المعدونس]: - مستحلب: يوضع 30 غراماً من بذور البقدونس في 200 غرام من الماء الساخن. يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى بعد ذلك ويحلى، ويشرب هذا المستحلب مرتين في اليوم، بين المرة والمرة 3 ساعات.

Avec Le Cerisier [Prunus Cerasuri]: Laissez infuser 1 poignée des pédoncules (queues de fruits) dans un litre d'eau. Faites bouillir 10 minutes. filtrez, et buvez un demi-litre par jour, à plusieurs reprises.

REMARQUE Lorsque les pédoncules sont secs, faites-les macérer pendant 12 heures, dans de l'eau froide, avant de les infuser.

Avec l'Artichaut [Cynara Scolymus]: Faites l'infusion de 10 grammes des feuilles de la plante (et non les bractées que l'on mange habituellement), pour un litre d'eau bouillante, laissez 10 minutes, filtrez, sucrez (très amer) et buvez une tasse avant les repas.

Avec le Persil [Petroselinum Crispum]: - Infusion: 30 grammes de graines de persil, dans 200 grammes d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez sucrez, et buvez cette tisane deux fois par jour, avec un intervalle de 3 heures.



وصفة علاجية بعشبة لسان عصفور: توضع حفنة من العشبة في لتر من الماء الساخن لمدة 10 دقائق. تصفى وتحلى ثم يضاف إليها عند شربها عدة قطرات من عصير الليمون. يشرب ذلك المستحلب على عدة دفعات في اليوم.

وصفة علاجية بالجنستا [قرين جدى - قرنوبوج]: - مغلي: يغلى 25 غراماً من الرؤوس لمدة 20 دقيقة، ثم يصفى بعدها، ويحلى، ويشرب في اليوم من 3 إلى 4 كؤوس.

ملاحظة: إن استعمال هذا المغلي لعشبة القرنوبوج يفيد لإدرار البول ويضاعفه 3 مرات.

وصفة علاجية بالبصل: تقطع بصلة واحدة قطعاً صغيرة، ثم تنقع في الماء الساخن لعدة ساعات (من 3 إلى 5 ساعات)، يشرب هذا المنقوع في الصباح على الريق ممزوجاً بقطرات من عصير الليمون.

وصفة علاجية بعشبة الهليون: - مغلي: يغلى 40 غراماً من جذور العشبة 3/4 لتر من الماء، يصفى، ويحلى ويشرب هذا المغلي بحذر على دفعات، ابتداءً بفنجان على الريق في الصباح. ثم يستمر استعماله مرتين أو ثلاثة في اليوم.

➤ Avec la Frêne [*Fraxinus Excelsior*]: Laissez infuser pendant 10 minutes une poignée par litre d'eau bouillante. Filtrez, sucrez et ajoutez quelques gouttes du jus de citron, et buvez-en à plusieurs reprises toute la journée.

➤ Avec Le Genêt à Balai: Faites bouillir pendant 20 minutes. 25 grammes de sommités fleuries de genêt dans un litre d'eau. Filtrez, sucrez et buvez 2 à 4 tasses de cette tisane par jour.

REMARQUE

Cette utilisation est un excellent diurétique (peut tripler la diurèse dans l'espace de quelques jours)

➤ Avec L'Oignon [*Allium Cepa*]: Mettez un oignon haché, pour le macérer quelques heures (de 3 à 5 heures) dans l'eau chaude. Buvez la macération le matin à jeun avec quelques gouttes de citron.

➤ Avec L'Asperge [*Asparagus Affricrialis*]: - **Decoction:** Faites bouillir 40 grammes des racines d'asperge dans trois quarts d'un litre d'eau. Buvez cette tisane dans la journée, en commençant le matin à jeun, 2 à 3 fois par jour.



يجوز أن يبيع المنتجون الأدوية في الصيدليات والمستشفيات والعيادات الخارجية
بمقتضى الترخيص الصادر من الهيئة العامة للغذاء والدواء
لا يخفى أن هذه الأدوية لا يمكن أن تكون إلا من نوع واحد

المادة 10

ويستحق الملاحقة بالادعاءات الواردة في الفقرة الأولى من المادة 9 من هذا القانون
أيضاً من انتقل من الصيدلية العامة إلى الصيدلية الخاصة أو العكس

المادة 11

4- التجديد، التحويل

مقتضى هذا القانون في شأن تجديد ترخيص الصيدليات والمستشفيات والعيادات الخارجية
وأيضاً في شأن تحويلها من نوع إلى آخر أو من الصيدلية العامة إلى الخاصة
أو العكس

المادة 12

تجوز للهيئة العامة للغذاء والدواء أن تطلب من الصيدليات والمستشفيات والعيادات الخارجية
أن تكون مجهزة بما يلي:
أ- صيدليات أو صيدليات مؤقتة أو صيدليات متنقلة أو صيدليات
مستشفيات أو صيدليات عيادات أو صيدليات أخرى
ب- صيدليات أو صيدليات مؤقتة أو صيدليات متنقلة أو صيدليات
مستشفيات أو صيدليات عيادات أو صيدليات أخرى

وتجوز للهيئة العامة للغذاء والدواء أن تطلب من الصيدليات والمستشفيات والعيادات الخارجية
أن تكون مجهزة بما يلي:

المادة 13

تجوز للهيئة العامة للغذاء والدواء أن تطلب من الصيدليات والمستشفيات والعيادات الخارجية
أن تكون مجهزة بما يلي:

5- الصيدليات المتخصصة

تجوز للهيئة العامة للغذاء والدواء أن تطلب من الصيدليات المتخصصة
أن تكون مجهزة بما يلي:
أ- صيدليات أو صيدليات مؤقتة أو صيدليات متنقلة أو صيدليات
مستشفيات أو صيدليات عيادات أو صيدليات أخرى
ب- صيدليات أو صيدليات مؤقتة أو صيدليات متنقلة أو صيدليات
مستشفيات أو صيدليات عيادات أو صيدليات أخرى

العلاج

وصفة علاجية بسذاب مزروع [فيجل - فيجن]: تفيد هذه الوصفة للأطفال: يضاف إلى مسحوق ورقه إلى ورقتين، ويدلك جدار البطن بقليل من زيت الأوراق في وقت واحد. يوضع ذلك الزيت، تترك الأوراق الغضة إلى أن تذبل قليلاً ثم تهرس، ويضاف إليها في حقة حقة السد ما يكفي لغمرها من زيت الزيتون، وتسد الزجاجاة وتوضع في الشمس لمدة يومين. يصفى بعدها الزيت مع عصر الأوراق فيه بقطعة من الشاش، ويستعمل كما

وصفة علاجية بالقنبيط [بروكلو]: تؤكل الثمرة المطبوخة يومياً بكثرة.

وصفة علاجية بالبصل: يؤكل في اليوم 150 غراماً من البصل النيء في وجبتين أو ثلاث. يستمر العلاج أكثر من 10 أيام.

وصفة علاجية بالثوم: - يعطى للطفل في الصباح فنجان من الحليب غلي فيه 3 فصوص من الثوم. ثم بعد ذلك يعمل له حقة شرجية دافئة بمغلي الثوم في الماء.

LES REMÈDES

- Avec La Rue Fétide [Ruta Graveolens]: Ce remède est conseillé pour les enfants, en leur ajoutant aux repas quotidiens les poudres d'une ou deux feuilles de la Rue Fétide. En même temps massez-leur le ventre avec l'huile des feuilles. Pour préparer cet huile, prenez une quantité de feuilles ternes et écrasées de la Rue Fétide, plongez-les dans l'huile d'olive dans une bouteille bien bouchée, laissez-la deux semaines au soleil. Puis filtrez en pressant les feuilles et utilisez l'huile pour le massage.
- Avec Le Chou-Fleur [Brassica Oleracea]: Mangez le fruit cuit quotidiennement.
- Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Consommez 150 grammes d'oignon cru à 2 ou 3 reprises par jour pour 10 jours et plus.
- Avec L'Ail [Allium Sativum]: Donnez à l'enfant le matin à jeun une tasse

يمكن الحصول على نفس النتيجة برحي 3 فصوص ثوم ومزجها بالعسل المعطر. وتؤخذ في الصباح على الترتيب بمقدار ملعقة طعام إما على قطعة خبز أو ممزوجة بالحليب الساخن غير بارد.

وصفة علاجية بالكزاث المزروع: يهرس 150 غراماً من العروق الدقيقة وتوضع في نصف لتر من حليب، وتستهلك شرباً في الصباح على الريق.

10 - علاج الإمساك (القبض)

مفهوم الإمساك أو القبض هو اصطلاح للخروج غير العادي للغائط أي مقبوضاً ومتناسكاً وفي غير وقته. وذلك يتعلق بالغذاء بأن يكون قابضاً، أو عفصاً، أو غليظاً متماسكاً. وتواتر خروج الغائط ودفعه يختلف من إنسان إلى آخر، قد يكون مرتين في اليوم كما يكون ثلاث مرات بالأسبوع. ولا يمكن لنا الحديث عن الإمساك إلا إذا كان خروج الغائط أقل من ثلاث مرات في الأسبوع.

أسباب: لمشكلة للإمساك متنوعة ومختلفة: منها ما يكون بسبب التدرج البطيء للإلتهين،

de lait bouillante avec 3 gousses d'ail, et après lavez son anus avec une décoction tiède d'ail et d'eau.

- On peut obtenir le même résultat, en passant 3 gousses d'ail à la moulinette et en les mélangeant avec du miel très parfumé. Prenez-en une cuillère à soupe le matin à jeun, tartinée sur du pain, ou encore mélangée à du lait chaud non bouilli.

Avec Le Poireau [Allium Sativum]: Utilisez les racinelles (c'est à dire les petites racines). Pilez-en 150 grammes dans ½ litre de lait et consommez le matin à jeun.

10 - La Constipation

DÉFINITION: C'est une émission anormalement rare des selles.

Il n'existe pas de rythme «normal» de la défécation: la fréquence moyenne des selles étant, selon les individus, de deux par jour à trois par semaine. Aussi ne parle-t-on de constipation qu'à moins de trois selles par semaine.

Causes: Les mécanismes en jeu sont divers. Certaines constipations sont dues

عند حجم السعي الغليظ، ومنها الدفع البطيء رغم سلامة الأعضاء وتوازنها. وذلك راجع إلى كسل المعى المستقيم أو علة في الشرج. والإمساك قد يكون ظرفاً موسمياً، من جراء علة مرضية معينة ككثرة ملازمة الفراش، أو الإصابة بالحمى، أو تناول أدوية تلكوية (أن مدلولها طيء) لحمية محددة، أو عند الحمل أو القيام بسفر مرهق وطويل، وقد يكون الإمساك مزمناً كما أن الرغبة الجنسية تحدثه.

إنه يثبت بأن الحالات المعينة القليلة والمقرونة بأمراض عضوية (مثل داء السرطان، أو الإتهابات)، فإن أغلبية حالات الإمساك هي عادية تنشيطية وحتى الآن لم يدوّن مرض معين ينسب بالإمساك بل أن كل العلل المرضية تعالج ويوصف لها دواء. لكن الأغذية الفقيرة بالحالية من المواد الليفية والطاقة الحديدية تسبب الإمساك، وكذلك عدم الحركة والنشاط والنشي على القدمين، وحالات الضغط النفسي والإكتئاب والوحدة.

التشخيص: إن الفحص المتعدد والمتوالي يجري عادة في حالة الإمساك الحديثة لمعرفة عتبه وسببها، فالتحليل السريري لحالة الهضم يفضي لتشخيص وظيفة الإمساك البسيطة غير الخطيرة. ولذلك وجب على المريض أن يشعر بأن ذلك ليس مرضاً حقيقياً ولا يؤدي ذلك إلى الأذى. وهو ليس مؤشراً لتسمم من جراء مرض في الألتين أو حالة إنسداد في الإمعاء لأن الوزن

à la lenteur de la progression des fèces le long du cadre colique. Dans d'autres cas, la progression est normale, mais il existe des troubles de l'évacuation dus à un mauvais fonctionnement du rectum et de l'anus. La constipation peut être occasionnelle, (provoquée par un alitement, une fièvre, un régime restrictif, des médicaments ralentisseurs, une grossesse, un voyage, etc,) ou chronique et permanente.

Si l'on excepte les rares cas liés à une maladie organique (cancer, maladie inflammatoire), la plupart des constipations sont purement fonctionnelles, aucune maladie organique n'étant retrouvée. Dans la majorité des cas les constipations sont favorisées par l'alimentation occidentale, pauvre en fibres, par la sédentarité et par le stress.

DIAGNOSTIC: On ne multiplie les investigations que pour les constipations d'apparition récente, une analyse clinique de la situation digestive aboutit le plus souvent au diagnostic de constipation fonctionnelle bénigne. Il importe alors de convaincre le patient qu'il ne s'agit pas d'une véritable maladie et que la rarefaction des selles n'implique aucune nuisance, ni intoxication par les fèces ni

العادي للغائط يصل إلى 100 غ تقريباً، فلذلك وجب على المصاب بالإمساك إتخاذ إجراء غذائية وقائية. وهذا الغذاء يجب أن يكون متوازناً وغنياً بالألياف مثل النخالة، واللوز، الخضراء والخبز الفارينة الكاملة، والكرفس، والخضر النيئة والغلل. كذلك وجب إجراء تمارين رياضية، وبالمقابل الإمتناع عن الأدوية الكيميائية المليئة والمسهلة للإمساك. لأنها إن نفعت قليلاً، أضرت كثيراً، فتحدث إسهالاً مؤلماً، أو مغصاً معويّاً، وإنتفاخاً لا ذعاً.

العلاج

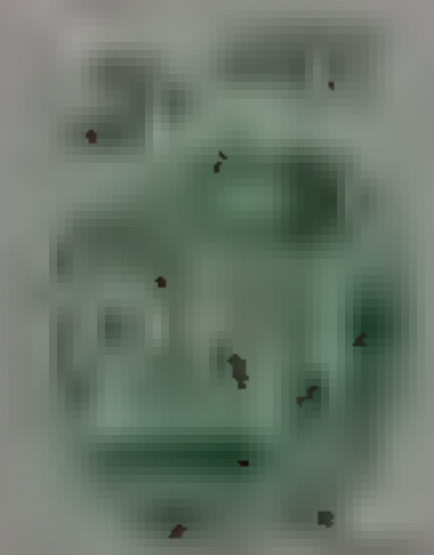
وصفة علاجية بالأرضي شوكي [فناريّة]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة طعام من مجموع الأوراق والأغصان المفرومة في نصف لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق يصفى بعدها، ويشرب فنجانان في اليوم.

وصفة علاجية بحشيشة الرمد: يعمل مغلي من 40 غراماً من القشور في 1 لتر من الماء المحلّى بالسكر ويغلى لمدة 20 دقيقة. يستعمل ذلك المغليّ شراباً بمقدار فنجان أو فنجانين في اليوم.

Le risque d'occlusion ou de majoration de poids (une selle pèse 100g environ). Le traitement consiste à adopter certaines règles d'hygiène de vie: une alimentation variée comportant en proportion suffisante des fibres alimentaires (haricots verts, farine complète, céleri...), des crudités et des fruits, ou la pratique d'un exercice physique etc. L'usage des laxatifs en automédication est désconseillé; s'ils sont prescrits, ils le sont de façon limitée, de manière à éviter leurs effets nocifs (diarrhée, dépendance, crampes intestinales, flatulences.)

LES REMÈDES

- Avec L'Artichaut [Cynara Scolymus]: Versez 1 cuillère à soupe du mélange des feuilles et des tiges d'artichaut, coupées finement dans un ½ litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et buvez 2 tasses par jour.
- Avec La Casse-Lunettes [Euphrasia]: Mettez 40 grammes de la casse dans 1 litre d'eau sucrée. Faites bouillir 20 minutes et prenez une à deux tasses par jour.




وصفة علاجية بالطرخشقون [الهندباء]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقتين صغيرتين من الأوراق المعروفة لجافة الصفرومة في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب لمدة 6 دقائق، يصفى ويشرب في اليوم بمقدار فنجانين. وفي فصل الربيع تؤكل النبتة غضة في سلطة لمدة 10 أيام.


وصفة علاجية بالبقلة الحمقاء [بليشة - بندلاقة]: تؤكل الأوراق الغضة في السلطة بحسب أوقات في اليوم.

وصفة علاجية بالتفاح: يؤكل التفاح بقشوره بصفة دائمة.


وصفة علاجية بالحلبة: - تسخن ملعقة صغيرة تسخيناً خفيفاً وتبلع قبل الطعام 3 مرات في يوم.

- يعمل مغلي بذور الحلبة بإضافة مقدار ملعقة طعام من مسحوقها إلى نصف لتر من الماء، وغليه لمدة دقيقة واحدة، يصفى بعدها المغلي، ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة طعام كل ساعة)، وذلك لمدة تزيد عن أسبوعين (21 يوماً مثلاً).

 **Avec Le Pissenlit [Taraxacum Officinalis]:** Mettez 2 cuillères à café des feuilles et des racines séchées, finement coupées dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes, filtrez et buvez 2 tasses par jour. Au printemps-la saison de la plante-, faites une cure de Pissenlit en salade pour la constipation.

 **Avec Le Pourpier [Portulaca Oleracea]:** Mangez les feuilles fraîches en salade à 2 ou 3 reprises par jour.

 **Avec La Pomme [Malus Communis]:** Mangez la pomme sans l'éplucher.

 **Avec Le Fenugrec [Trigonella Foenum Graecum]:** - Échauffez sur un feu doux une cuillère à café et avalez-la avant le repas 3 fois par jour.
- Décoction: faire bouillir pendant quelques minutes une cuillère à soupe de farine de fenugrec dans un demi litre d'eau, filtrer la décoction lorsqu'elle est tiède, boire à plusieurs reprises (une cuillère à soupe chaque heure) pendant une période de plus de 15 jours (21 jours).

كتاب المجربات بالصلاحي النباتي

وصفة علاجية بالكتان: - تم وضع ملعقة طعام من بذور الكتان في فنجان من الماء، وتركه حتى يتفتح حجمها وبعدها تستعملان شراباً بمقدار فنجانين في اليوم.

وصفة علاجية بذر الكتان: - تم وضع ملعقة قهوة من بذور الكتان كامل الليل في كأس كبير من الماء، وفي الصباح يمزج جيداً، ثم يشرب كما هو على الريق، يستمر استعمالها من 3 إلى 5 أيام (كل صباح على الريق)، ولا يشرب الماء إلا بعد ساعة.

من الأفضل أن يأكل المصاب بالإمساك بعد هذه الوصفة من 3 إلى 5 شريحت (كرموس أكحل).

ملاحظة

وصفة علاجية بزيت الخروع: يشرب كل صباح على الريق ملعقة قهوة من زيت الخروع. وكذلك ملعقة مثلها في الليل بعد العشاء وقبل الذهاب إلى الفراش. يستمر العلاج من مدة 20 إلى 30 يوماً.

وصفة علاجية بالكَمْثَرى [إجاص]: يؤكل بعد كل وجبة رئيسية من الطعام (بعد الغداء والعشاء) ثمرة من الإجاص يستمر ذلك لمدة تتراوح من 7 إلى 10 أيام.

Avec Le Lin [Linum Usitatissimum]: Mettez 2 cuillères à soupe des graines de lin séchées dans 1 verre d'eau. Laissez 1 heure avant d'absorber la préparation et jusqu'à ce que son volume gonfle. Prenez à raison de 2 verres par jour.

- Macération: laissez macérer 2 cuillères à café de grains de lin dans un grand verre d'eau, pendant une nuit complète, et le bon matin mélangez bien cette macération, et buvez à jeun, pendant 3 à 5 jours.

Il est déconseillé de boire de l'eau qu'après une heure. Mangez 3 à 5 figues noirs secs (chriha).

REMARQUE

Avec l'Huile de Ricin: Buvez chaque matin à jeun une cuillère à café de l'huile de ricin et une autre avant de se coucher la nuit, durant 20 à 30 jours.

Avec le Poirier [Pirus Communis]: Consommez après chaque principal repas deux poiriers (fruits), durant 7 à 10 jours.



وصفة علاجية بممزوج الأعشاب: - مغلي: ملعقة فهد من مسحوق أوراق الهندباء الجافة، وثلثي ملعقة من مسحوق عروق الطرخشليون، وثلثي ملعقة من مسحوق عروق السوس. لغلي كل هذه الكميات في 750 مل ماء، نصفه، لعل، وشرب في اليوم لأم أو لأم.

وصفة علاجية بالزنجبيل: - مغلي: ينفع من 3 إلى 5 غرام من عشبة السنا المكي مع 150 مل ماء، لعل، وشرب في اليوم لأم أو لأم.

تعتبر هذه الوصفة من أهم الوصفات المليئة للجهاز الهضمي وحركة المعوي الغليظ.

تنبيه: إن عشبة السنا المكي هي من الأعشاب المليئة لذلك تعتبر مؤذية إذا طعم استعمالها، كما أن استعمالها يمنع على الأطفال الذين سنهم أقل من 5 سنوات. كما يمنع استعمالها لدى النساء الحوامل.

Avec un Mélange Des Plantes: - Décoction: Préparez une décoction à raison d'une cuillerée à café de feuilles de la chicorée sauvage, une cuillerée à café des racines de pissenlit et une cuillerée à café de la réglisse pour 750ml d'eau. Buvez 1 ou 2 tasses par jour.

Attention: La chicorée sauvage et la réglisse sont déconseillées pendant la grossesse.

Avec Le Gingembre [Zingiber Officinale]: - Maceration: Faites macérer 3 à 6 gouttes de séné et 2 ou 3 tranches, et 1g de gingembre frais, dans 150 ml d'eau chaude, ou bien prendre le séné sous forme de comprimés. Consommez l'une ou l'autre préparation pendant 10 jours.

REMARQUE Cette préparation est le laxatif le plus puissant.

Attention: Le séné est un laxatif puissant; son utilisation prolongée est nuisible. Ne pas donner aux enfants de moins de 5 ans. Il est déconseillé pendant la grossesse.



وصفة علاجية بالأقحوان البيضاء: توضع 10 غرامات من أوراق عشبة الأقحوان البيضاء في إناء زجاجي، يملأ بالشراب الأبيض حتى يركب الغليظ، ثم يصفى بمقلاة زجاجية، ويحلى بالسكر ويحرق كمن أو شاي، في اليوم أو بعد وجبة السحور، في الأوقات الباردة، في الأمساك المصحوب بالتشنج.

وصفة علاجية بالنعناع: توضع 10 غرامات من النعناع في إناء زجاجي، يملأ بالشراب الأبيض حتى يركب الغليظ، ثم يصفى بمقلاة زجاجية، ويحلى بالسكر ويحرق كمن أو شاي، في اليوم أو بعد وجبة السحور، في الأوقات الباردة، في الأمساك المصحوب بالتشنج.

وصفة علاجية بالشريرة (البين أسود): 10 غرامات من الشريرة، يملأ بالشراب الأبيض حتى يركب الغليظ، ثم يصفى بمقلاة زجاجية، ويحلى بالسكر ويحرق كمن أو شاي، في اليوم أو بعد وجبة السحور، في الأوقات الباردة، في الأمساك المصحوب بالتشنج.

وصفة علاجية بأوراق عشبة لسان مصطوري: توضع كمية من الأوراق قدرها 25 غراماً في إناء زجاجي، يملأ بالشراب الأبيض حتى يركب الغليظ، ثم يصفى بمقلاة زجاجية، ويحلى بالسكر ويحرق كمن أو شاي، في اليوم أو بعد وجبة السحور، في الأوقات الباردة، في الأمساك المصحوب بالتشنج.

• Avec la Camomille Allemande (*Chrysanthemum leucanthemum*): Faites infuser 15g de fleurs pour 750 ml d'eau bouillante, laissez 8 minutes. Filrez, sucrez et buvez une à 2 tasses par jour. (pour infuser d'utiliser pour la constipation avec spasmes)

• Avec De l'Eau: Buvez 2 verres d'eau fraîche au lever et avant de se coucher, la nuit pendant 10 jours.

• Avec La Figue (*Ficus Carico*): Ce remède doit être consommé pendant un ou 2 mois. Lavez, chaque soir 5 à 10 figues à l'eau tiède. Mettez-les dans un bol et recouvrez-les d'eau, après les avoir coupées en petites parties. Le lendemain matin, à jeun, mangez les figues et buvez l'eau.

• Avec Les Feuilles De Frêne (*Fraxinus Excelsior*): Faites infuser 25 grammes de feuilles de frêne dans un demi litre d'eau bouillante. Laissez 5 minutes, puis filrez, sucrez et buvez une tasse le matin et le soir (après les repas).

وصفة علاجية بالعنب الأحمر - الأسلوب: يطبخ - يؤكل به ماء وبالام من 100 إلى 500 غرام من العنب الأحمر (أو كاسين من عصير العنب) لمدة متتالية من 7 إلى 10 أيام.

- 1 - يجب غسل العنب غسلًا جيدًا تحت مياه مالحة.
- 2 - يُمنع شرب الماء بعد تناول الدواء أو العصير إلا بعد مرور ساعة من الزمن.

وصفة علاجية بالأفسنتين [شجرة مريم]: يوضع مقدار 100 غرام من ثمرة الأفسنتين لكل فنجان من الماء الساخن حتى درجة الغليان. يترك ليبرد لمدة 5 دقائق، يترك بالسكر ومن الأفضل بالعسل. ويشرب في اليوم فنجان بعد الغداء وآخر بعد العشاء. تنبيه: لا يجوز استعمالها لدى النساء الحوامل، ولا للأطفال أقل من 5 سنوات.

وصفة علاجية بأزهار شجر الدراق: يوضع مقدار 100 غرام من أزهار شجر الدراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليبرد لمدة 10 دقائق، يصفى بعدها، وتحتل ويشرب في اليوم كأس إلى كأسين ثم في صباحا ومساءً لمدة 10 أيام.

Avec le Raisin [Vitis Vinefera]: - Cure de raisin: Consommez exclusivement 300 à 500 grammes de raisin rouge par jour (ou 2 à 3 verres de jus), pour une période de 7 à 10 jours.

REMARQUE

- 1 - Lavez soigneusement le raisin à l'eau courante
- 2 - Il ne faut pas boire de l'eau après la consommation du fruit de raisin qu'après l'écoulement d'une heure.

Avec l'Absinthe [Artemisia Abrotanum]: Laissez infuser 2 grammes de feuilles d'absinthe pour chaque verre d'eau bouillante, pendant 5 minutes. Filtrez, suerez et buvez 2 tasses par jour après les principaux repas (à ne pas utiliser plus de 7 jours).

Attention: Il est déconseillé pour la femme enceinte, et les enfants de moins de 5 ans.

Avec les Fleurs de Pêcher [Anygdalus Persica]: - Infusion: Infusez une cuillerée à soupe des fleurs du pêcher par tasse d'eau bouillante. Laissez



وصفة علاجية بالبرتقال: - تغلي قشرة كاملة لثمرة البرتقال في كمية من الماء لمدة 30 دقيقة، بعدها يرمى ذلك الماء، ويعاد غليها في ماء جديد يكون محلياً (مقدار 20 غراماً في لتر)، تغلي لمدة 20 دقيقة، ثم تنزع القشور المغلية وتوضع في إناء نظيف، ولم تترك كلها في الصباح على الريق. يستمر الإستعمال لمدة 7 أيام.

وصفة علاجية بحبوب اللقاح: - لعلاج الإمساك بجميع أنواعه المختلفة. يستعمل 15 إلى 40 غراماً من حبوب اللقاح ممزوجة بالحليب أو بالعسل (يصفى ويؤخذ من الحبوب المستعملة لمدة 3 أشهر، وذلك مرتين في العام (ومن الأفضل أن يستهلك على معدة فارغة). حبوب اللقاح تعتبر أنجع الوسائل للتخلص من الإمساك الظرفي والمزمن.

11 - القولون

مفهوم القولون (أبو الحكيم ابن سينا): إن الخالق تعالى جل جلاله، وبني الإنسان، ولا إله غيره، لسبق عنايته بالإنسان، وسابق علمه بمصالحه، خلق لمعاد في ثلاث قطع الفضل الناس، الكثيرة العدد، والتلافيف، والاستدارات. ولو حفت الأرض كلها واحداً، لم تقصر المقادير، لانفصل الغذاء سريعاً عن الجوف، واحتاج الإنسان

boisson 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez une ou deux tasses par jour (avant pour la constipation des enfants).

Avec l'Orange [Citrus Vulgaris]: - Decoction Faites bouillir l'écorce d'une orange fraîche, pendant 30 minutes dans l'eau. Jetez l'eau et faites bouillir à nouveau pendant 20 minutes dans une eau légèrement sucrée (20g par litre). Laissez l'écorce alors sécher sur une assiette. On le mangera le lendemain matin à jeun (pendant 7 jours).

Avec le Pollen: - Pour traiter la constipation avec pollen sans sucre. Consommez chaque jour de 15 à 40 grammes de pollen mélangé avec le lait ou du miel (et de préférence consommez les grains de pollen sans mélanger) à prendre par la bouche en cure de 3 mois. 2 fois par an.

11 - Le Colon

DÉFINITION: Partie de l'intestin commençant à la valvule de Bauhin (fin de l'intestin grêle) et se terminant au rectum, qui élabore et véhicule les matières fécales.



وقت إلى تناول الغذاء على الاتصال، ومع ذلك إلى التبرؤ، والقيام إلى الحاجة. وكان من
المرضاة في شغل شاغل عن تصرفه في واجبات معيشته، ومن الثاني في أدنى الرصد، وشبه
الاستجابة للعالم. فكثر الخالق تعالى عدد هذه الأمعاء، وطول مقادير كثرة منها، لهذا من
سعة وكثر استدارتها لذلك، والمنفعة الأخرى هي أن العروق المتصلة بين الكبد وبين
إن قسم الأمعاء، إنما تجلب اللطيف من الغذاء بفوهاتها النافذة في صفقات السعداء، بل
في صفقات الأمعاء، وإنما تجلب من اللطيف ما يناسبها، وأما ما يعيب منها، فيرجل في
مر بعد البعيد عن ملازمة فوهات العروق، فإن جلب ما فيها، إنما هو ممكن. وإنما
يسر، فليطف الخلق تعالى بتكثير التلافيف ليكون ما يحصل متعدياً في جزء من المعى يعود
إلى جزء في جزء آخر. فتتمكن طائفة من العروق من امتصاص صفقات التي تلي تلك الطائفة
الأخرى. وعدد الأمعاء ستة، أولها المعروف بالاثني عشري (duodénium) وطولها طوله حتى
تتم من سبع السابفة، ثم المعروف بالصائم (jejunum) ثم معي طويل ملتف يعرف بالدقائق
ثلاث (ileum)، ثم معي يعرف بالأعور (caecum)، ثم معي يعرف بالقولون (côlon) طوله
حوالي 140 متر، ثم معي يعرف بالمستقيم (rectum).

والقولون (أو المعى الغليظ) فيتصل بالمعى الأعور من أسفله، وهو معي غليظ صفيق
يوجد عن الأعور ويميل ذات اليمين ميلاً جيداً ليقرب من الكبد، ثم يأخذ ذات اليسار

Le côlon est un tube musculaire et muqueux mesurant environ 140 mètres de long. Il forme un cadre, appelé cadre colique, et comporte quatre sections: colon droit ou ascendant, transverse, gauche ou descendant et sigmoïde. La première section, le côlon ascendant, débute en bas à droite de l'abdomen et remonte jusqu'au sous le foie. Il marque alors un angle droit, formant le côlon transverse qui traverse l'abdomen de droite à gauche, puis un nouvel angle à gauche et vers le bas, formant le côlon descendant, vertical et accolé en arrière au péritoine. A l'entrée du bassin, il forme une anse mobile, le côlon sigmoïde, qui se termine par le rectum, accolé en avant du sacrum et situé en grande partie derrière le péritoine.

Le côlon reçoit les aliments; il exerce une fonction motrice (stockage et brassage). Il est le siège de phénomènes d'absorption (il reçoit environ 1.5 litre d'eau par jour et en absorbe plus de 90%) et de digestion (assurée par la flore bactérienne). Ces différents processus métaboliques s'accompagnent d'une production de gaz et aboutissent à la constitution de la selle.



مضطرباً في عروق الحجاب الأسفل والى اليمين وإلى الخلف متحركاً، وهذا هو
الاستسقاء وهو من عوارض الطحال المضطرب، ولذلك ما كان ورم بالطحال يمتلئ عروق الرج
منه فيخرج منه والسفحة في هذا المعنى، جميع الفضل، وعرضه وتلويحه من الاستسقاء
استسقاء فضل من الطحال، من حيث فروع، وهذا المعنى يعرض فيه القولنج في الأشربة

القولنج: هو من المعنى الغليظ متعددة، ومنها التهابات وتسمى القولنج، والأمر
أشد من حكة غليظة إذا لم يكن (انفتالي، عروية معوية ملوية)، ويمكن للمعنى الغليظ
في القولنج أن يعرض في العرض ويسمى (ضخامة المعوي)

القولنج: هو التهاب مزمن أو حاد للقولون (المعوي الغليظ) والقولنج مرض معروف من
عوارض عروق هذا يخرج بالطبع. والقولنج مصطلح لعدة أسماء من الأمراض المعوية
بما يشبه اشتداد ورم أو ردي، التكوين. والقولنج بالحقيقة هو اسم لما كان السبب في
الأمراض المعوية، والقولنج يمكن أن يذكر على اضطرابات في عمل المعوي الغليظ
من حيث عوارض الحجاب في أجرامه

الأسباب: - القولون الحاد: هو مرض المعوي الغليظ المتأني بسبب لحمي أجرام
فيروسية أو طفيلية) وبسبب تعاطي أدوية معينة (مثل علاج ملين أو مهيج، أو ممارسة علاج
مطول بالمضادات الحيوية) وهذا القولون الحاد قد يعالج بالمداواة بالأشعة (وذلك يسمى

Pathologie: Il est le siège d'affections diverses: inflammatoires (colites)
tumorales (polypes, adénocarcinomes) et mécaniques (volvuls ou torsion d'une
anse intestinale). Il peut être trop long (dolichocôlon) ou trop large (mégacôlon)

Colite: inflammation aiguë ou chronique du colon.
Le terme de «colite» recouvre des affections très variées, à l'exception des
tumeurs et des malformations du côlon. Il est parfois employé à tout pour
désigner des troubles du fonctionnement de l'intestin dans lesquels il n'existe pas
d'inflammation.

Colite: - Une colite aiguë: peut avoir une origine infectieuse (bactérienne
virale ou parasitaire), médicamenteuse (laxatifs irritants, traitement prolongé par
les antibiotiques). Comme elle peut être la conséquence d'une radiothérapie ou
d'une ischémie (insuffisance circulatoire de la paroi intestinale)



علاج إقناري لقصور دورة الحدار المعوي). حسب معلومات الطب الحديث، وأما في الطب البشري فتستخدمه وصفات لأزمة.

القولون المزمع هو مرض مزمن يصيب القولون. ويقول الطب الحديث أن المسبب مجهول ولا يمكن اكتشافه ويتخصص بعد فحص عدة أمراض خاصة مرض شروان (وهو مرض مزمن لا يصيب الأمعاء لأسباب مجهولة)، أو يكشف عند الإصابة بالتهابات المزمنة للمعدة.

العلاجات

وصفة علاجية بحبوب اللقاح: (ينفع لعلاج الإمساك بجميع أنواعه والقولنج بمختلف أشكاله) - ستهلك يوميا من 15 إلى 40 غراماً من حبوب اللقاح ممزوجة بالحبوب - بالعسل - لمدة الفصل الأول من الصيف، نصف سفا ومضغ)، ويستمر الاستهلاك لمدة 3 أشهر، وذلك مرتين في العام. ومن الأفضل أن ستهلك طون السدة وبشر الكلبة.

وصفة علاجية بالخبيزة البرية: توضع حفنة من الأزهار والأوراق لكل لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتسحب مدة 10 دقائق. يصفى، ويحلى، ويسكب في زجاجة ثلاثية في اليوم.

«Une colite chronique est souvent de cause inconnue et se déclare au cours de certaines affections telles que la maladie de Crohn ou la rectocolite hémorragique».

LES REMÈDES

- Par le Pollen: (pour traiter la constipation sous toutes ses formes et colites diverses) Consommez chaque jour de 15 à 40g de pollen mélangé avec le lait ou du miel (et de préférence consommer le pollen tout seul), à prendre par la bouche en cure de 3 mois, deux fois par an (ou mieux en cure continue à la même dose).
- Avec la Mauve [Malva Sylvestris]: Faites une infusion d'une poignée de fleurs ou de feuilles par 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez, sucrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

وصفة علاجية بالطين: لا يستعمل الخارج. يمزج الطين بالماء البارد أو العتيق. ويؤخذ صاع وممزجاً يستعمل في البطن خاصة على مستوى السعي الغليظ. فربما يكون له تأثير إيجابي وكامل السيل عند الحاجة.

تخرج ملعقة قهوة من مسحوق الطين في نصف كأس ماء، ويشرب في اليوم ثلاث مرات. يمكن استعماله من 10 إلى 20 يوماً.

وصفة علاجية بيدور الكتان: شفع في المساء قبل النوم ملعقة طعام من بذور الكتان. ويؤخذ صاع من الطين في نصف كأس ماء، ويشرب في اليوم ثلاث مرات. يستعمل العلاج لمدة 7 أيام.

وصفة علاجية بالشعير: عدة وصفات بالشعير تنفع للقولون وهي:

- دمع رقم 1: تغلى في 3 لترات من الماء ولمدة نصف ساعة الكميات التالية: 25 غراماً من الشعير، 20 غراماً من الشوفان، 20 غراماً من الأرز، 20 غراماً من القمح و20 غراماً من بحالة الفارينة (يجب ان تسحق العناصر المذكورة قبل استعمالها)، يصفى هذا السعي في دمع رقم 2، وتشرب من 4 إلى 5 فناجين في اليوم، ولمدة تتراوح من 5 إلى 7 أيام.

- دمع رقم 2: تغلى في 1 لتر ونصف، 3 حفنات من الشعير المغسول، ولمدة

Avec L'Argile: - Usage externe: Mettez un cataplasme d'argile froid sur l'abdomen deux fois par jour, et toute la nuit si besoin. C'est nécessaire et gardez-le 2 ou 3 heures au besoin.

- Usage interne: 1 cuillerée à café dans 1/2 verre d'eau, chaque jour pendant une période de 10 à 20 jours.

Avec Le Lin [Linum Usitatissimum]: Faites macérer la nuit dans un verre d'eau, une cuillerée de grains de lin, et le bon matin avalez la macération

Avec L'Orge [Hordeum Volgare]: Plusieurs décoctions peuvent être employées:

- Décoction n°1: Faites bouillir dans 3 litres d'eau et pendant une demi-heure: 25g d'orge, 20g d'avoine, 20g de riz, 20g de blé, et 20g de son. (ces ingrédients doivent être un peu pilés avant leur usage). Filtrez la décoction quand elle est tiède, buvez 4 à 5 tasses par jour pendant 5 à 7 jours.

- Décoction n°2: Faites bouillir dans 1.5 litre d'eau, 3 poignées d'orge lavées

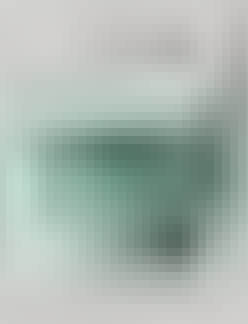


دقائق. يصفى المغلي عندما يكون بارداً، ثم يحلى بالعسل. يشرب المغلي بفناجين صغيرة طيلة اليوم.

مغلي رقم 3: تغلى في 2 لتر ماء ولمدة ساعة كاملة، كمية 50 غراماً من عروق النجيل (النجم)، و 15 غراماً من مسحوق الشعير. يصفى وهو بارد، يحلى ويشرب 3 فناجين في اليوم.

مغلي رقم 4: يغلى في نصف لتر من الماء ولمدة نصف ساعة، كمية بمقدار ملعقتي قهوة من مسحوق الشعير المغسول، وملعقة متوسطة من مسحوق عرق السوس (أجزاء صغيرة). يصفى هذا المغلي عندما يكون دافئاً، ثم يشرب فنجانان صغيران في اليوم، ولمدة تتراوح من 5 إلى 10 أيام.

مغلي رقم 5: (لاستخراج حليب الشعير): تطبخ 3 حفنات من مسحوق الشعير في مقدار لتر من الماء، وتستمر في الطبخ حتى يصير المغلي ذا لعاب رغوي. ثم يصفى فوق شاش أو منديل نظيف. يُعصر جيداً، ثم يعبأ ذاك العصير في آنية نظيفة. ويشرب بمقدار ملعقة على عدة دفعات في اليوم.

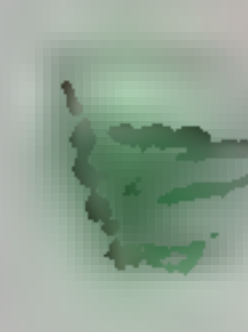
 وصفة علاجية بالأرز: يغلى على نار هادئة ولمدة ثلاثة أرباع الساعة وفي 3 لترات من

pendant 10 minutes. Filtrez la décoction quand elle est refroidie. Sucrez avec le miel et buvez par petites tasses pendant la journée.

- Décoction n°3: Faites bouillir dans 2 litres d'eau pendant une heure, 50g des racines du chiendent et 15g d'orge. Filtrez, sucrez et buvez 3 tasses par jour.

- Décoction n°4: Faites bouillir dans un demi litre d'eau pendant une demie-heure, 2 cuillerées à café d'orge lavées et une cuillerée des racines du réglisse coupées en petits morceaux. Filtrez lorsque la décoction est tiède et buvez 2 petits verres par jour, pour une période de 5 à 10 jours.

- Décoction n°5: Faites cuire longuement dans un litre d'eau 3 poignées d'orge. On interrompt la cuisson lorsque la décoction devient mucilagineuse. Versez sur une serviette, pressez pour obtenir un suc qu'on mettra dans un bol et absorbez cette préparation par cuillerées durant toute la journée.

 Avec Le Riz [Oryza Sativa]: Faites bouillir à feu doux pendant trois quarts d'heures et dans 3 litres d'eau les ingrédients broyés suivants: 25g de riz, 25g



لحماء اربعه اصر الشايبة المسحوقة 2.5 غراماً أرز 2.5 غراماً شعير صافي مقشر 20 غراماً
نقصيصة 20 غراماً من القمح و 15 غراماً من نخالة الفارينة. يصفى هذا السفاي عندما يكون
قداء ثم يشرب منه من 3 إلى 6 فناجين صغيرة في اليوم.

عسل زهما يدر القولنجين (المصابين بالقولنج):

الآباء التي يضرهم منها أغذية، ومنها أفعال. فأما الأعدية، فكل غليظ من لحم
الوحش حتى الأرانب، والطيور، والبقر، والجزور، والسماك الكبار خاصة، أكان طرياً، أو
سلحاً، وما كان مطبوخاً من اللحمان، ومشوي كيمما كان، وجميع بطون الحيوانات، بل جميع
أجزاء الدجور، إلا ما استلباه قتل. ويضرهم السميد والفطير، ويضرهم السكباغ،
والنظيرة، والحل برشت، والكشككة (نوع من المأكولات تصنع من الكشك والكشك دقيق
يعجن بالنبن)، والبهط (الرز يطبخ باللبن والسمن)، واللوزينج. والقطايف أقل ضرراً
ولذلك المشكبات كلها صارة. والفثيت، والزلابية، والألبان، والجبن العتيق، وكل
فيه نفخ من الأغذية، والبقول كلها سوى ما ذكرناه من مثل السلق، والسذاب البارد، والتي
قد يضرهم بنفخة. وكذلك الجرجير، والطرخون ضار لهم أيضاً، ومثل الزيتون، وجميع
البراذن. إلا المشمش، والإجاص. للصفراوي والحرار والثفلي من حرارة فقط دون غيرهم.
والبطيخ الحلو بل الطعام في حال الصحة غير ضار لأكثر القولنجين. وأما القرع خاصة،
والقثاء، والقند، والسفرجل، وبيض الكرنب، وبيض السلجم، والقنبيط، والكشيري،
والسناج. وخصوصاً الحامض، والقابض، والزعرور، والنبق والغبيراء، والكندس الطبري،
والتوت الشامي، والأمير بارس، والسماق، والحصرم، والريباس، وما يتخذ منها وما
يشبهها، فأعداء القولنج لا سبيل له إلى استعمالها. وكذلك يضرهم الجوز، واللوز الرطب
جداً. والباقلا الرطب. والرمان الحلو أقل ضرراً من الحامض.

وأما الأفعال التي يجب أن يحذروها، فمثل حبس الريح، وحبس البزار، والنوم على
بزاز في النحر، وخصوصاً يابس. بل يجب أن يعرض نفسه عند كل نوم على الخلاء، واعلم
أن حبس الريح كثيراً ما يحدث القولنج بإصعاده الثقل، وحفزه إياه حتى يجتمع شيء واحد
مكتنز، وبإحداه ضعفاً في الأمعاء. وربما أدى ذلك إلى الاستسقاء، وربما ولد ظلمة البصر،
والدوار، والصداع، وربما ارتبك في المفاصل، فأحدث التشنج. والحركة على الطعام رديء
لهم، وشرب الماء البارد والشراب الكثير على الطعام.

Filtrez cette
d'orge mondé, 20g d'avoine, 20g de blé et 15g de son. Filtrez cette
décoction quand elle est tiède et buvez de 3 à 6 tasses par jour.



تنظيف القولنجين:

أما أن جميع أصناف القولنج تحتاج إلى غذاء مزلق ملين، فهو مما لا شك فيه. وأما أنه يحتاج إلى مقو، فأمر يكون عند ضعف يظهر لشدة الوجع، وكثرة الاستفراغ. والمقويات هي مياه اللحم المطبوخة بقوة وصفرة البيض النعمت، ولب الحار المدفوف في مرقاة الشرب. وأما أن ترك الغذاء أصلاً نافع للقولنج البلغمي والريحي، وغير ذلك. فهو أمر يجري مجرى القمار. وربما احتيج إلى أن يجعل البرد والسلمة في مرقاهم وحارهم. ويجب أن يكون حموك خشكاً مختصراً غير فظير، ورخواً غير مكثراً. ومع. لا يصرفهم السيل، والخميرة، والتريسة، والمور الرطب كل ذلك إذا كان حلواً. والبطيخ الشديد الحلاوة، الشده الضج. ثم غذاء التورمي، والصفراوي، المزلقات الباردة، مثل ماء الشعير، ومزقة العدس، السفيدباجة، ومزقة الاسفاناج، إن لم يخف نفخ الاسفاناج والاجاصية، ونحوها. وأما مرقاة الديك الهرم، والقنابر، والفراخ، فمشاركة للثفلي، والبارد بأصنافه، ولا رخصة من لحم الديك الهرم. وأما لحم البقرة، فقوم لا يرخصون فيه، لما يتوقع من اللحم المملح ب قوته في السلق من العقل. وقد قال مثل «روفس» و«جالينوس» في كتبهما، وحصرهما في كتاب الترياق، بأن لحمها نافع - ولو مشويا - ولحم الهدمد كذلك. وتجوز الحري النبطي قبل الطعام سبع حسوات نافع في كل ما لا حرارة عظيمة فيه. وكذلك السمك نافع لهم مثل ما يخص القولنج البارد تناول المري، والثوم في طعامهم، وتبذير طعامهم بالكراث، وتمليحه، وتفويجه بالدارصيني، والزنجبيل، والزعتر، والكمون، والأشجرة، والقرطم. ويجب أن يتناولوا الاسفيدباجات برغوة الخردل، ويكون ملحمهم من الدوالي المبرز المخلوط بالقرطم، والشسوينزة، والكمون، والأنيسون، ويجتنبون جميع القول، لا السذاب، والسلق. وفي النعناع أيضاً نفع. ومن أشربتهم الشراب الريحاني الحار، شراب العسل.

١٢ - الاسهال

تعريفه: يعني هذا الداء التغوط المتكرر اللزج والمائع، الذي يصيب الشخص بصريفة متاجنة وغير اعتيادية.

12 - Les Diarrhées

DEFINITION: On désigne sous ce nom des évacuations fréquentes de matières molles ou liquides, survenant beaucoup plus que d'habitude, avec un besoin répété d'aller à la selle.

تكون صفة الإحسان، وأبعد نوعاً من الإحسان، الإحسان الجاهل، وأبعد التسمية، وهو
أن لا يحسن الإنسان إلا ما يحسنه الله أو خلقه حتى يبلغ
الإحسان، فهو من الإحسان من الشائع، ويصح على الحالات الخاصة، وهو
أن لا يحسن الإنسان إلا ما يحسنه الله أو خلقه.

[illegible]

وصفة علاجية بالزباد (القرن) يحضره الدكتور مصطفى مصطفى مصطفى
في مستشفى جامعة القاهرة، مصر

● وصفنا سلاجبة بيوت الارض (الطراوئة) بعين معنى الأبنية المستطارة القديمة في كتاب ..

SYMPTÔMES ET CAUSES : Ses symptômes sont les effets secondaires et directs. Deux genres de diarrhées apparaissent. La diarrhée aiguë résulte de l'insolation alimentaire, l'exposition des aliments qu'on se fait et provoque l'insolation alimentaire, l'exposition des aliments qu'on se fait et provoque l'insolation alimentaire. La diarrhée chronique peut être causée par la malnutrition, la plus fréquente est l'insolation alimentaire, la plus fréquente est l'insolation alimentaire, la plus fréquente est l'insolation alimentaire.

- Avec L'Aubépine (Carabique Dryacanthus) Préparez une infusion de fleurs en respectant les proportions indiquées, une cuillère à soupe par tasse d'eau. Faites bouillir une minute et laissez infuser 10 minutes. Buvez 2 à 3 tasses par jour.
- Avec Le Riz (Oryza Sativa) Préparez ce que j'ai appelé l'infusion de riz en faisant bouillir une cuillère à soupe de riz dans un litre d'eau. Buvez plusieurs tasses.
- Avec Le Fraisier (Fragaria Vesca) Préparez une décoction de feuilles et



من الماء. يصفى بعدها ويشرب منه فتجانان إلى 3 فناجين في اليوم.
وبالنسبة للأطفال، يعمل المستحلب بالعروق بنسبة 20 غراماً في اللتر الواحد،
يحلب 10 دقائق، ويشرب على دفعات متتالية.

وصفة علاجية بالتفاح: يمنع عن الطفل المصاب بالإسهال كل نوع من الغذاء إلا التفاح:
والذي تقشر 4 تلافحات وتتملى وتسرغ بدورها المأخوذة منها، ويعدى منها الطفل إلى درجة
الامتناع ثلاث مرات في اليوم.

وصفة علاجية بقشر البصل: تؤخذ قبضة من قشر البصل وتغمر بنصف لتر من الماء
البارد، يوضع على النار لعامة العبدان، وبعدها تترك لتتفع مدة 10 دقائق، ثم تصفى. يقسم ذلك
السائل إلى 3 أجزاء ويشرب على عدة مرات كل مرة جزء وذلك على طيلة اليوم.

13 - فقد شهية الأكل

مفهوم: يبدأ هذا العرض برفض الطعام أو بتناول وجبات صلبة جداً.

أسباب: يتبع عن أسباب عديدة سولوجية: مثل الرشح، اضطرابات من الجهاز الهضمي.

raison d'une poignée pour un demi-litre d'eau. Buvez 2 à 3 tasses par jour.
Et pour les enfants, préparez l'infusion des racines de 20 grammes pour un
litre d'eau bouillante, infusez 10 minutes et buvez à plusieurs reprises.

Avec La Pomme [Malus Communis]: Pour un bon résultat, il est interdit
d'alimenter l'enfant autre que la pomme comme suit: Épluchez 9 pommes,
coupez-les en morceaux et laissez l'enfant manger à plein ventre 3 fois par
jour.

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Prenez une poignée des brilles d'Oignon
ajoutez un litre d'eau froide. Faites bouillir sur un feu moyen, faites reposer
10 minutes. Filtrez et divisez cette décoction en 3 parties. Buvez à chaque
fois une partie (pour toute la journée).

13 - L'Anorexie

DÉFINITION: Diminution ou arrêt de l'alimentation, par perte d'appétit ou refus
de se nourrir.

CAUSES: Elle peut être causée par une des raisons suivantes: Début d'une

تحتوي هذه الحبوب في البطن أو القليل أو الكبد. كما تكون له أسباب نفسية كحزن
أو الحزن أو الاكتئاب العصبي

وصفة

وصفة علاجية بالتطبخ: يستعمل الملح مع قليل الأكل بمقدار قليل جدًا، يستعمل على
الطريق

وصفة بالخلال: يترك قبل النوم نصف ساعة، كمية متوسطة بمقدار 5 ثمار ملح
الطريق

وصفة علاجية بالهشيشة الباردة: تصنع من الحبوب الأكل يتناول سبعة الهشيشة الباردة
الطريق

وصفة نافعة بالسبب: تترك ثمار قبل الأكل بنصف ساعة، ويشرب مستحب الطور بعد
النوم ويمنع المستحب سكر منعقة طعم لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة العليل،
تستعمل لمدة يومين في اليوم

infection, rhume commun, troubles de la digestion, gastrite aigue, etc.
rains, du cœur ou du foie. Comme elle peut avoir des origines psychiques tel que
la peur, l'anxiété, la nervosité ou la dépression.

LES REMÈDES

- Avec Le Sel: Prenez un peu de sel avant de manger. L'utilisation pour une longue durée.
- Avec Les Fruits: Consommez avant le repas d'une demi heure, 5 fruits d'abricots, ou une tasse de fraises, ou une salade de radis.
- Avec La Chicorée Sauvage [Cichorium Intybus]: Il est conseillé de consommer une salade des feuilles fraîches avant le repas.
- Avec Le Fenouil [Anethum Foeniculum]: Manger les fruits du fenouil avant le repas d'une demi-heure, et buvez l'infusion des grains après le repas. Il raison d'une cuillère à soupe dans une tasse d'eau bouillante, 2 fois par jour.



وصفة علاجية بالطرنج [زنباع]: يؤكل مع الوجبات الرئيسية بدون زيادة سكر أو شرب مع الأكل لأنه يعطي الشهية للطعام ويساعد على الهضم.

وصفة مفيدة بالطرفاء [الطرفة]: تغلى قشور الأمعاء أو الفروع الصغيرة لـ 10 دقائق بمقدار 10 غرامات لكل فنجان من الماء وبعد الغلي يصفى ويشرب منه فنجان أو اثنين في اليوم.

وصفة علاجية بعود القرتفل: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من عود القرتفل في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يستحلب لمدة 10 دقائق (من الأفضل تهريس الأعواد قبل وضعها) يصفى ويشرب بمقدار 3 ملاعق كبيرة قبل الطعام.

14 - علاج الزحار

مفهومه: هو التهاب حاد في الأمعاء، مصحوب بالدم والمواد المخاطية.

أسبابه وعوارضه: تكثر الجرثومات المختلفة الماء والجلد والأطعمة كالكافور واللباب بخلل معهما الجراثيم وتسبب حادة الأضداد.

➤ Avec Le Pamplemousse [Citrus Maxima]: Mangez ce fruit au moment des repas sans y ajouter de sucre ou buvez le jus avec le manger car c'est un apéritif et digestif.

➤ Avec Le Tamaris [Tamarix Gallica]: Faites la décoction de l'écorce des branches, des rameaux ou des feuilles à raison de 10 grammes par tasse d'eau. Filtrez après et buvez une ou deux tasses par jour.

➤ Avec Le Clou De Giroflée [Jambosa Caryophyllus]: Faites une infusion à raison d'une petite cuillère de clous écrasés dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 cuillères à soupe avant les repas.

14 - La Dysentérie

DÉFINITION: Infection aiguë des intestins, généralement accompagnée d'évacuation de sang, du mucus et de douleurs abdominales. le tout dû à certains microbes.

CAUSES ET SYMPTÔMES: Les microbes affectent l'eau, le lait ou les aliments;



ويظهر الزحار من خلال الام معوية، وإسهال وتقيؤ وأوجاع في الرأس. وهذه
أعراض حسنة تشبه التسمم الغذائي، لكن الألم في الزحار يأتي أكثر عنفاً. فالمصاب
سوى من الألم بسبب الإسهال يدوم لفترة أطول مع الشعور بالانزعاج والغثيان.

العلاج

وصفة علاجية بالبطاطا والثوم: تشوى 4 بطاطات و 4 رؤوس ثوم، وتؤكل كل
مرة على عدة وحدات أو دفعة واحدة. يستمر العلاج أياً ما ويشفى المريض المصاب
بمرض هذا في وقت قصير.

وصفة علاجية بالثوم وزيت الزيتون: يسحق ستان من الثوم ويمزجان مع فنجان ماء
الزيتون وتؤكل على الفطور حتى يبرأ المريض مريضاً. يضاف إلى هذا المزيج نصف
كوب من السكر أو الملح وقيل من العسل المحقق. يمزج الجميع جيداً. يؤخذ
المزيج كل يوم عدة مرات حتى يبرأ. يستمر العلاج ثلاثة أيام.

ainsi que la poussière et les mouches transmettent les microbes et atteignent
surtout les enfants.

Elle paraît par des douleurs abdominales, la diarrhée, les vomissements et les
maux de tête. Ces symptômes ressemblent à ceux de l'intoxication alimentaire
mais la douleur est plus violente; le malade est plié en deux, la diarrhée est plus
longtemps, et un sentiment de malaise accompagne tout ceci

LES REMÈDES

- Avec La Pomme de Terre et L'Ail: Grillez 4 pommes de terre et 4 têtes
d'ail. Mangez cette quantité à plusieurs reprises ou une seule fois par jour
pendant 6 jours. Ce remède est efficace contre la dysenterie.
- Avec L'Ail et L'Huile D'Olive: Ecrasez deux gousses d'ail et mélangez les
avec un verre d'huile d'olive. Faites-les chauffer pour avoir une pommade.
Ajoutez un verre d'eau du Sumac, un peu de sel et un peu de pain cuit.
Mélangez le tout. Consommez à jeun le matin pendant 3 jours.



وصفة علاجية مبروكة: سحق 10 جرامات من الطلح 12 جراما قرفة و 10 غرامات من صندل 200 غرام راسب السود، يمزج الجميع حتى الحبوب التي هي صلبة. يؤخذ يوما على البطن عند سعاله ثم الحقة 12 يوما.

وصفة علاجية بالببيض والليمون

يمزج 100 غراما من الملح الأبيض مع عصير الليمون واحدة. يؤخذ مرة واحدة بعد الأكل لمدة 10 أيام. وفي كل يوم يحضر مزيج جديد.

وصفة علاجية بالرقان

يغسل بعنق 30 غراما من حبوب الرقان في لتر من الماء ويغلى لمدة 10 دقائق. يؤخذ في اليوم فحشا، يستمر العلاج مدة 10 يوما.

15 - علاج البواسير

البواسير هي من الأمراض الشائعة (من الضلالتين) التي لا يعلم أن كثرا ما يجر الإنسان إلى بواسير، وإنما هي قروح في المستقيم، والبواسير تنقسم بحسب من القسوة

Avec Une Recette Mélangée: Prélevez 10 grammes de la poudre d'ail, 12 grammes de la poudre de la Cannelle, 10 grammes de Gingembre et 200 grammes de Raisin noir sec. Mélangez cet ensemble jusqu'à obtenir une pâte, consommez 12 jours à raison d'une cuillère à soupe à jeun le matin.

Avec L'Œuf et Le Citron: Mélangez un blanc d'œuf avec le jus d'un citron. Consommez une seule fois par jour après le repas pour 3 jours. Chaque jour préparez un nouveau mélange.

Avec Le Grenadier [Punica Granatum]: Préparez une décoction à raison de 30 grammes de rhizomes de grenadier dans 1 litre d'eau. Laissez le bouillir 10 minutes. Buvez deux tasses par jour pendant 20 jours.

15 - Les Hémorroïdes

DEFINITION: En médecine moderne: Varice des veines situées autour de l'anus.

Les hémorroïdes, pathologie courante et banale chez l'adulte, se divisent, selon leur emplacement, en hémorroïdes internes et hémorroïdes externes. Leur



المشهوره إلى الموالمة، وهي أردوها، وإلى عنبية، وإلى توثية. والثلولوية تشبه الشايل
الضمار. والحمية مستعرصة مدورة أرجوانية اللون، أو تميل إلى أرجوانية والتوتية رخيصة
مروية. وقد تكون البواسير كأنها نفاخات. وقد تنقسم البواسير بقسمة أخرى إلى ثلثة، وإلى
خاتمة وهي أردوها وخصوصا التي هي راحية القلب، وربما حبست البول بالتوريم.

والثلثة الظاهرة تكون إحدى الثلاثة: وأما الغائرة، فمئنها دموية، ومنها غير دموية. وفي
بعض البواسير أيضا إلى منتفخة تسيل، وربما سالت شيئا كثيرا لانتفاخ (أو انفتاح) عروق
الدم التي هي على (بواسير لا يسيل منها شيء). وأكثر ما تتولد البواسير من السوء. وفي
بعض البواسير. فلما تتولد عن البلغم. وإذا تولدت عنه، فتتولد كأنها نفاخات. وذلك
بأنها تكون البثور. والثلولوية الخبيثة هي صريح الحاصل من شيء السوء. والثلولوية
التي هي من غير ذلك لا تكون البثور. وإذا تفتح الفراء العروق في المعدة على
بعض الحائض ولذلك تكثر مع رياح الجنوب، وفي البلاد الجنوبية. والبواسير المنتفخة
التي يجب أن تحبس الدم السائل منها حتى تنتهي إلى الضعف واسترخاء الركبة.
ويشبه الحنظل، ويرى دم غير أسود، وأجوده أن يتحلب قليلا قليلا لا دفعة واحدة. وقد
سألني النساء دم البواسير إلى الرحم فخرج بالطمث إنتفعن به، ويجب أيضا أن يفعل ذلك
الصناعة ويدبر طشتين. ولأكثر أصحاب البواسير لون يختص بهم، وهو صفرة إلى خضرة.
التي إذا عرض لأصحاب البواسير رطاف فمات البواسير.

أشياء كثيرة يجب تجنبها بالبواسير يجب أن يجتنبوا كل عليل من الحمار
الحم البقر والابل) والأشياء اللبنية (مشتقات الحليب كالزبدة...) والأبارير (وهي البذور
حارة كالفرفرة وعود القرغل) إلا بقدر السوء.

apparition est favorisée par l'hérédité, la constipation, la grossesse, par le biais de
l'hypertension veineuse qu'elle entraîne et est également un facteur prédisposant.
SYMPTÔMES ET SIGNES: Parfois sans symptômes, les hémorroïdes peuvent
néanmoins se manifester de deux façons: par des douleurs et/ ou par des
saignements.

Les douleurs peuvent aller d'une sensation de pesanteur anale en cas
d'inflammation locale (anite hémorroïdaire), à une douleur violente et intolérable
en cas d'étranglement d'un prolapsus hémorroïdaire (hémorroïde extériorisée et
visible), appelé procidence hémorroïdaire. Les thromboses hémorroïdaires



ويجب ان يأكل مما يسرع هضمه ويجود لزيادة من النقصان لعل الدجاج والسمن
البيض والتمر لقطه الفتور، ووصفة السمن، والجزر لزيادة السمن، ووصف من الحوز، ووصف
لحم من اورد الماء الذي يقع فيه الحمض، والشرج العذب ينفعهم (وهو زيت السمسم،
والجوز الهند مع الفانيق ينفعهم) (وهي الحلوى المعروفة بالحوز الهند).
وهذا فان هناك استطلاق، وسيلان مطرط من الدم، نفع الارز، والبرسيم، والحب،
والفانيق، والجزر، ووصف التارخيل، ووصف الطور، ووصف على المشمش، وذلك انهم
لنحوم سمن الحنظل، والشحوم الفاضلة، والعجة من مطرط السمن، والحرارة والبرسيم
الحل، كما ينفعهم الفانيق الى الحلوى، المرطبات، والتين غير انهم من السمن

العلاجات

وصفة علاجية بالقرضاب [البطباطا]: - يوضع (30 غراماً من كامل السنة وهي حبة أو
(40 غراماً من كامل السنة وهي جافة في 1 لتر من الماء البارد، ثم يغلى ويستعمل عليها حتى
تخرج صلب الكمية. يشرب في اليوم مقدار فنجان إلى 3 فناجين، وذلك بين الوجبات وليس

hemorrhoids bleuetes, arrondies et dures provenant de la formation des caillots
sanguins. Le plus souvent externes, sont également responsables de douleurs
importantes. Les saignements ou rectorragies hémorroïdaires, proviennent des
lésions du réseau capillaire adjacent à une zone hémorroïdaire interne. Le
saignement, de couleur rouge vif, est plus souvent peu abondant et déclenché par
la défécation, néanmoins, tout saignement doit mener à un examen recto-colique
approfondi de manière à pouvoir exclure l'hypothèse d'un cancer.

Diagnostic. Le diagnostic, aisé, se fait au cours d'un examen, dit
proctologique, qui comprend le toucher rectal, l'examen de la marge anale et
l'anuscopie (examen de l'anus à l'aide d'un tube appelé anoscope, muni d'un
dispositif optique).

LES REMÈDES

Avec La Renouée [Poygonum Aviculare]: - Mettez 30 grammes de la
plante entière fraîche ou 40 grammes de la plante entière sèche dans 1 litre
d'eau froide. Portez à ébullition et laissez réduire à moitié. consommez 2 à 3
tasses par jour, entre les repas.

كتاب المجربات بالعلاج النبوي



وضع 75 غرام من النبات في 1 لتر من الماء ثم يغلي حتى يتغير اللون ثم يصفى ليرى الحمر الأبيض، يشرب من 2 إلى 3 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية باليصل العصبي: ياكل في اليوم ثلاث رؤوس يصل صفي على نار معتدلة ثم يابس يصل في 10 أيام المدة صمدية لإزالة الواسر. يطبخ الحقل من قشور الصل في الماء لمدة 10 إلى 15 دقيقة حتى تصبح لزجة. بعدها يشرط موضع على موضع الواسر، مرتين في اليوم.

وصفة علاجية بشاي الأعشاب: تحضر ملعقة شاي بأوراق الشامة، معلقة منها من الحنظل ومعلقة منها من حب العنب ذات الكدم رقة. توضع هذه الكمية في إناء، ثم تسحق في إناء من حنظل لمدة 10 دقائق، ثم تغطى، ويشرب من هذا الشاي 2 مرات في اليوم من حين انقضاء الحنظل.

وصفة علاجية بالهندال (الدبق): يصل على مقدار معلقة شاي من عشبة الهندال (الأنار) والأعشاب من الحنظل ماء بارد، ثم يمسح من قار حنظل من غير أن يفتح. يصل بعد ذلك في اليوم من حين انقضاء من الوجبات الرئيسية، ويصح تجاوز ذلك.

- Mettez 75 grammes de la plante entière fraîche dans 1 litre d'eau froide et portez à ébullition. Laissez réduire à moitié et mélangez avec un litre de lait blanc, prenez 2 à 3 tasses par jour.

Avec L'Oignon d'Eté: Mangez chaque jour 3 tasses d'oignon crus à 3 reprises, utilisez cette consommation obligatoire 10 jours.
- Faites cuire quelques bulbes d'oignons dans de l'eau pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils se ramollissent. Appliquez les chauds, localement 3 fois par jour.

Avec Le Thé Des Plantes: Prenez 1 cuillère de feuilles de Sauge, 1 cuillère à café de la Mauve, et 1 cuillère à café de la plante de Mille-feuilles et avec cette quantité faites 1 infusion pendant 10 minutes dans une tasse d'eau chaude, filtrez et buvez 2 tasses par jour, entre les repas.

Avec Le Gui [Viscum Album]: Préparez une décoction à raison d'une cuillère à café de la plante du gui (feuilles et rameaux sans fruits) dans une tasse d'eau. Laissez bouillir sur un feu doux, sans cuire. Filtrez et buvez une à deux tasses par jour entre les repas, (il est interdit de dépasser cette dose).

وصفة علاجية بالبُلوط: تؤخذ قبضتان من لحاء شجر البُلوط الغض، تؤتمتع في ١ لتر من الماء البارد ثم تغلى على نار متوسطة لمدة ١٥ دقيقة، ثم يستعمل هذا السطر مسحة على موضع الإصابة مرتين أو ثلاثة في اليوم.

وصفة علاجية بأوراق غلب الخمر (الكروم): يعمل مسطح مقدار 20 جراماً من أوراق الغلب في ١ لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك المسطح مدة ١٥ يوم، يشرب منه في اليوم ١ فنجان بين وجبات الطعام مدة 2١ يوماً.

وصفة علاجية بالخروب: - شرب ملعقتا طعام من زيت الخروب كل صباح على الريق، مدة ١٥ يوم، لإزالة اليواسير الداخلية والمساعدة على شفاء اليواسير الخارجية من برك.

- شرب في اليوم مقدار 75 غراماً من عصير الخروب الممزوج بالعسل بكميات صغيرة في اليوم لإزالة التهابات اليواسير الداخلية.

وصفة علاجية ببذور شجر الغار [الرند]: تنقع حفنة من بذور شجر الغار الجافة في زيت الزيتون لمدة 20 يوماً، وبعد تلك المدة يهرس المحصر ويصفى بقطعة قماش.

● Avec Le Chêne [Quercus Robur]: Hachez deux poignées d'écorce fraîche et mettez-les dans 1 litre d'eau froide. Laissez bouillir 15 minutes. Utilisez cette décoction en compresses 2 ou 3 fois par jour.

● Avec La Vigne [Vitis Vinefera]: Versez 1 litre d'eau bouillante sur 20 grammes de feuilles fraîches ou sèches, laissez infuser 10 minutes, prenez 3 tasses par jour de cette infusion, entre les repas pendant 21 jours.

● Avec le Karroub (suc) [Ceratonia Siliqua]: Buvez deux cuillères à soupe chaque matin à jeun, pendant 5 jours, pour supprimer les hémorroïdes externes et traiter les hémorroïdes internes (par expérience). Prendre par jour 75g du suc mélangé au miel, à plusieurs gorgées durant la journée (pour les hémorroïdes internes).

● Avec Le Laurier [Laurus Nobilis]: Faites macérer une petite poignée de baies desséchées dans un bol d'huile d'olive. Au bout d'une vingtaine de jours, écrasez-les pour en extraire tout le suc et filtrez à travers un linge. Conservez l'huile dans un flacon, dans un lieu frais et à l'abri de la lumière afin d'éviter qu'elle ne se noircisse. Badigeonnez les parties douloureuses et

كتاب المجربات بالعلاج النباتي

يخلط هذا الزيت في قارورة في مكان معتدل البرودة بعيدا عن الضوء وأشعة الشمس كي لا يتغير. يستعمل المنقوع مسحا وذلك على العصور المولم والمالتهب مرتين أو ثلاثة في اليوم.

وصفة علاجية بالأرز: يطبخ رطل من الأرز في 3 لترات من الماء. يترك ليغلي حتى يصير المحصول ثلثا. وبعد ذلك يصنع باردا يغلى بقطعة قماش. وعند الغسل يمزج بكمية من الماء الدافئ. يستعمل غسلا مرتين أو ثلاثة في اليوم.

لتسكين الوجع

وصفة علاجية بممزوج الأعشاب:

مزيج رقم 1: تمزج أوراق الخطمية، وإكليل الملك (النفلة) كمحروبين مع الحليب ودهن النور. توضع ضميدة على البواسير فيسكن الوجع.

مزيج رقم 2: يعمل مزيج من مسحوق البابونج ورب الخروب ويستعمل كضميدة تسكن الوجع.

وصفة علاجية ممزوجة: لتخفيف الألم، تؤخذ كمية متساوية من مسحوق زبد الكرفس والأنيسون، والكراويا، يدق ويعجن بالعسل ويستعمل كضماد في الليل.

enflammées avec le liquide obtenu 2 à 3 fois par jour.

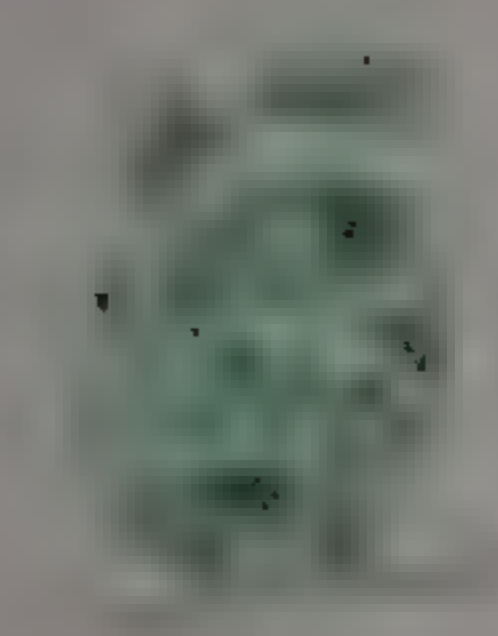
Avec le Riz [Oryza Sativa]: Fanes cuire dans 3 litres d'eau 300g de riz. laissez bouillir jusqu'à ce que le riz devienne bouilli et que l'eau se réduise au tiers. Laissez refroidir. Lorsque la décoction est tiède, filtrez-la à travers un linge et versez-la dans une cuvette. Ajoutez de l'eau tiède et utilisez pour des lavages. 2 ou 3 fois par jour.

pour calmer les douleurs:

Avec un Mélange De Plantes:
- Mélange n°1. Mélangez les poudres des feuilles de la guimauve et du mélilot, avec le jaune d'oeuf et l'huile de rose, et utilisez-le comme pansement sur les hémorroïdes.

- Mélange n°2: Mélangez les poudres de la camomille avec le suc de karoub, et utilisez comme cataplasme.

Avec un Mélange De Semences: Prenez une quantité égale de la poudre des semences de céleri, l'anis vert et le carvis. Mélangez-les avec le miel et utilisez-les en compresse la nuit.



وصفة علاجية بالكمون: يعمل مستحلب بمقدار 5 غرامات في لتر من الماء الساخن
في الدخان، تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، يصفى بعدها ويستعمل بمسحول مرة قبل النوم
مرة في الصباح.

وصفة علاجية بالبصل: يقطع رأس بصل في كمية قليلة من زيت الكتان، بعد أن يبرد
يخرج ويحفظ هذا المستحلب كالمسحوب ساعة مرتين في اليوم.

التهابات

وصفة علاجية ببذور الكتان: (للالتهابات الداخلية): يعمل مستحلب بمقدار 50
غرام من البذور الساخن في 150 غراما من الماء الفاتر تترك لتستحلب مدة 5 ساعات تضاف
بمركبة في ساعة. يصفى بعدها نقماش نظيف مع عصره للحصول على لعاب ثم الكتان.

يمزج مقدار من ذلك اللعاب مع مقدارين من الماء الساخن
ويستهلك شرباً بكميات قليلة في اليوم.

التهابات

❖ Avec le Cumin [Cuminum Cyminum]: Infusion de 5g de fruits dans 1 litre
d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et employez en lavage deux
fois le matin ainsi que le soir.

❖ Avec l'Oignon [Allium cepa]: Faites cuire un oignon dans une petite
quantité d'huile de lin, laissez refroidir et écrasez pour le mélanger avec
l'huile, puis l'utilisez en compresse deux fois par jour.

Pour les inflammations

❖ Avec Le Lin Cultivé [Linum Usitatissimum]: Faites une infusion en raison
de 30g de grains de lin pour 150g d'eau tiède: remuez longuement et laissez
reposer l'infusion pendant 6 heures, filtrez à travers de la toile en pressant
pour en extraire tout le mucilage.

MODE D'EMPLOI

Pour obtenir l'eau de grain de lin, mélangez une part du
mucilage et 2 parts d'eau tiède. Consommez cette
préparation par petits verres durant la journée (pour
éliminer l'inflammation interne).

وصفة علاجية بشراب الأنجرة: نضع 1 كغ من أوراق الأنجرة الخضراء النظيفة الغضة في قدر ماء في أنية طبخ، ونضع على النار لمدة دقيقة واحدة قصد تسخينها. بعد ذلك، يخرج منها البزور الكتان وقليل من الزعفران مع منقوع الكتان. ويستعمل المزيج كضميدة.

علاج قديم: يؤخذ التفوق الذي يسمى حلزون، يحرق ويدق وينخل من الرمل ويعجن بقدر مرة ونصف عمل ويستعمل منه كل يوم قدر الجوزة، كضميدة ومن الأفضل في المساء.

ضميدة قديمة: يؤخذ 25 غراماً من الحلبة، و25 غراماً من بزر الكتان ويدق في مبرور. يستعمل حتى يبرأ ويؤخذ منها 11 غراماً من دهن الدجاجة ويستعمل كضميدة مرة في اليوم ومن الأفضل مساءً.

وصفة علاجية بقشر شجر البلوط: - حديد شرجي: يعمل مغلي بـ 50 غراماً من قشر شجر البلوط في لتر ماء، وتغلى على نار هادئة لمدة 50 دقيقة يترك بعد ذلك يبرد. يصفى إلى لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويستعمل كحمام شرجي وذلك 3 مرات في اليوم. يراعى وتوقيف التزيف. يستعمل مرة أو مرتين في اليوم.

Avec le Sirop d'Orties: Mettez 3kg de feuilles d'orties fraîches et tendres bien lavées sans eau dans une casserole qu'on place sur le feu. Au bout d'une minute retirez la casserole du feu, mélangez un peu de mélilot et un peu de safran, avec la macération des semences de lin et utilisez-le en pansement.

Traitement Ancien: Prenez une quantité de poudre de coquillage brûlé mélangez avec une quantité et demi du miel, et appliquez-le en cataplasme une fois par jour et de préférence la nuit.

Cataplasme Ancien: Prendre 25g de poudre de fenugrec et 25g de poudre des semences de lin. Mélangez cette quantité avec 13g de la graisse de la poule et utilisez-le en compresse une fois par journée et de préférence la nuit.

Avec Le Chêne [Quercus Robur]: -Décoction pour bain de siège: préparez une décoction de 50g d'écorce de chêne dans un litre d'eau que l'on fera bouillir 50mn à feu doux. Passez ce liquide lorsqu'il est tiède et versez-le dans une cuvette avec un litre d'eau chaude. Ce bain de siège contribuera à supprimer l'inflammation, à décongestionner la partie malade et à arrêter l'hémorragie.

16 - أمراض الشرج

في أمراض الشرج:

يظهر صدغ (أو شق) في الشرج، يرافقه وجع قوي لا يمحى إلا بحصول حمامات
المحار. ويكون الشرج متورماً وقامياً من جهة واحدة، كما يرافق هذا الصدغ سيلان حثيث
منه.

وقد هذا يكون منه إما البواسير وإما إلتهاب في الأمعاء.

العلاج

وصفة علاجية بالكثان: تعمل لبخة من البذر المسحوق أو دقيقه، وذلك مزجه مع الماء
الساخن حتى يصبح عجينة مرنة تفرد بين طبقتين من الشاش وتوضع فوق الموضع المراد مع
قطعة كبيرة من نسيج صوفي.

16 - Les Affections de L'Anus

Au Soins De L'Ulcer De L'Anus:

DÉFINITION: C'est une fissure qui paraît à l'anus (partie inférieure de l'abdomen) avec une douleur très vive, insupportable dès qu'on s'assied. L'anus est enflé et dur d'un côté. De petits écoulements de sang peuvent survenir. Tout ceci peut être causé surtout par les hémorroïdes ou une affection des intestins provoquant ces derniers.

LES REMÈDES

Avec Le Lin [Linum Usitatissimum]: Prenez une quantité nécessaire de la poudre des grains écrasés de lin, mélangez-les avec l'eau chaude jusqu'à obtenir une pâte molle, puis placez-la sur l'ulcère et protégez-la avec un pansement de tissu en laine.



ب - علاج سقوط الشرج :

العلاج

وصفة علاجية بتسحق البلوط ، يضاف سقوط الشرج بحمّامات مقعديّة ساخنة بدرجة 30 درجة مئوية لمدة 10 دقائق من مغلي لحاء (القصور) تسحق البلوط . ويعمل مغلي اللحاء بغلي مقدار 4 أو 5 ملاعق كبيرة في لتر من الماء لمدة ربع ساعة ، ويستعمل ساخناً .

وصفة علاجية بالناعمة المخزنية : يعمل حمّام مقعدي بمغلي الأوراق بنسبة ملعقة كبيرة لتر من الماء ويغلي لمدة دقيقة واحدة ويستعمل ساخناً .

ج - سرطان الشرج

مفهومه : يصيب عادة مسافات الشرج بشكل عديم حيث . هو قليل الوجود ، لكنه يزداد مع الأيام ويصيب الرجل والمرأة معا . يظهر سرطان الشرج كشق ينزف من فترة إلى أخرى ولا يشفى وفي نظره يصب أمراضاً في العدة .

B - Le Soins De L'Anus Imperforé :

LES REMÈDES

➤ Avec Le Chêne: Pour soigner l'anus imperforé, il faut prendre un bain d'eau chaude (30° c) de la décoction d'écorce de Chêne. Et pour préparer cette décoction, faites bouillir pendant 15 minutes, 4 ou 5 grandes cuillères d'écorce de Chêne dans 1 litre d'eau.

➤ Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Utilisez un bain de bassin avec la décoction des feuilles de la Sauge à raison d'une grande cuillère de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante pour 1 minute, et utilisez la chaude.

C - Soins Calmants pour le Cancer de l'Anus:

DÉFINITION: Le cancer de l'anus atteint le canal anal sous la forme d'une tumeur maligne. Il est assez rare, mais sa fréquence croît lentement et il touche l'homme et la femme. Il se présente comme une lésion qui saigne plus ou moins, mais qui ne guérit pas. Quand il se développe, il donne lieu à des adénopathies.



العلاج

وصفة علاجية ببخمسج عطري: تهرس أوراق البخمسج العطري وتستخدم لينة على موضع الألم 3 إلى 4 مرات في اليوم حسب ما تقتضيه الضرورة العلاجية.

21 - فصل في علاج الجهاز البولي وأمراض الكلية

في تركيبة الكلية (عن الحكيم ابن سينا): خلقت الكلية من طين
ناعم في البداية، ولما كانت هذه المائدة كثيرة جدا، كان المراحب أن يخلق العنبر المسمى
بها الحادس لها إلى نفسه، إما عضوا كبيرا واحدا، وإما عضوين صغيرين، ولو كان كبير

LES REMÈDES

- ❖ Avec La Violette Odorante [Violo Odorata]: Mettez un cataplasme de feuilles fraîches écrasées sur le lieu du cancer, employez ce remède 2 ou 3 fois par jour (suivant le soin désiré).

21 - L'Appareil Urinaire Et Les Affections Néphrétiques

DÉFINITION ET STRUCTURE DU REIN: Les reins, au nombre de deux, sont situés dans les fosses lombaires et des deux premières vertèbres lombaires et de deux derniers côtés (sous le foie pour le rein droit, contre la rate pour le rein gauche) en arrière de la cavité péritonéale. Chacun, long de 12 centimètres



واحدة من هذه الأقسام، وأقسامها أكثر من واحد، لتكون الآفة إذا عرضت لواحد منهما قام الثاني مقامه ببعض الفعل، أو بجمهوره (أي معظمه).

والاحتياط بالتلخيص في تكثير جوهرهما. ولتليززه منافع: أحداها ليلافى بالتكثير تصغير الحجم. والثانية ليكون مستنعا عن جذب غير الرقيق ونشفه. والثالثة لتكون قوى الجوهر في سرعة الانفعال عما يتولى (بتمتع) عنه كل وقت من المائية الحادة، التي يصحبها أفراط حر من أكثر الأوقات. فلما خلقنا كذلك، سهل نفوذ الوتين (الشريان الرئيسي الذي يغذي جسم الإنسان بدم النقي الخارج من القلب، يعرف علمياً (Aorte) في مجاورتهما بينهما. والفرع الذي يخرج من الأوردة من الأحشاء وجعلت الكلية اليمنى فوق اليسرى، ليكون أقرب من الكلى. وأحلب عنها ما أمكن. فهي بحيث تمسها، بل تماس الزائد التي يليها. وجعلت اليسرى قريبة لأنها زوحت في الجانب الأيسر بالطحال، وليكون المتحلب من المائية لا يتحرر بين قسمة معتدلة، بل ينجذب إلى الأقرب أولاً، وإلى الأبعد ثانياً، وهما يتراكمان فيهما. ومحبتهما يلي عظم الصلب. وجعل في باطن كل كلية تجويف تنجذب إليه المائية من الطالع الذي يأتيه، وهو قصير. ثم يتحلب عنها من باطنها إلى المثانة في الحالب الذي يفصل عنها قليلاً قليلاً، بعد أن يستنظف منه، ويدفع الفضل. فإن المائية من فضل الدم استنظف ما يمكنه، فيغذي ما يستنظف منه، ويدفع الفضل. فإن المائية لا تأتي الكلية، وهي في غاية النقص والفساد، بل يأتيها دميها باقية، كأنها غسالة لحم غسل غسلاً جيداً.

environ et en forme de haricot, est enveloppé d'une capsule fibreuse résistante et rénale; les branches de inextensible qui contient le parenchyme (tissu fonctionnel) rénal; les voies excrétrices intrarénale (les calices et urw division des vaisseaux rénaux, les voies excrétrices intrarénale (les calices et urw partie du bassin, l'uretère, la vessie de l'urètre.)

Le parenchyme rénal est constitué de deux zones: le cortex, en périphérie et la médullaire, au centre. La fonction essentielle de ce tissu, où se trouvent les néphrons (formés chacun d'un glomérule et d'un tube urinifère), est l'élaboration de l'urine. Le parenchyme rénal est abondamment vascularisé par une ou deux artères (selon les sujets), qui naissent directement de l'aorte et par une ou deux veines, qui se jettent dans la veine cave inférieure.



في أمراض الكلية:

وهي من الكلى أمراض المزاج، ويعرض لها أمراض الشوكية في صغير العظماء، ومرض من حمليها الحصى، وأمراض الأضال مثل الفروج، والأكمة، والقطاع، والفتاحها، وكل ذلك يعرض لها، إما في نفسها، وإما في المجاري التي منها، ومن عرض في تلك المجاري سدد من دم أو خلط أو حصى، وإذا كثرت الأمراض في الكلية، ضعف الكبد حتى يتأخر إلى الاستسقاء الكلية حارة، أو باردة. وإذا رأيت صاحب الرجاع الكلى يتبول بدم أو خلط أو حصى، فاعلم أن ذلك يزيد في أوجاعه بما يحدث من المواد الرديئة، ويولد من الحصى، ويحلل أمراضها أيضا بالبول الغليظ الراسب الثقيل.

ومن أمراض الكلى: السرطان، وهذا النداء يصيب الإنسان بعد سن الأربعين وما قبله في غير الحسنيين. ويمكن كشفه بظهور الدم عند البول مع الإحساس بالرجع في الكلية، وكذلك عند الإصابة بالورم. وهذه الحالات كلها يمكن أن يصاحبها شعور بضعف الحسنيين مع نقصان في الوزن، والإحساس بالحمى، وذلك أبلغ ترجمة، أو ظهور زيادة الحرارة. فعلاية الحمراء، عند إجراء الفحص الطبي.

PATHOLOGIE

Les reins peuvent être le siège de malformation (malrotation rénale, hydronéphrose congénitale, rein en fer à cheval) ainsi que de nombreuses affections - maladies du parenchyme rénal (glomérulonéphrite, périaténite, néphrose, lithiase, infection (pyélonéphrite, tuberculose), tumeurs bénignes (kyste, maladie polykystique des reins) ou malignes (adénocarcinome, néphroblastome). L'arrêt du fonctionnement des deux reins provoque une insuffisance rénale aiguë ou chronique pouvant nécessiter une hémodialyse.

Le Cancer du rein, le cancer du rein survient chez l'adulte, le plus souvent après 50 ans. Il se révèle par la présence de sang dans les urines, parfois par une douleur du rein, atteint par la tumeur; plus rarement, il se traduit par une fatigue avec perte de poids, une fièvre et/ ou une polyglobulie (excès de globules rouges).

أ - احتباس البول

مفهومه: هو كناية عن عدم القدرة والصعوبة في التبول، بينما تكون المثانة ممتلئة.
أحس البول فيها لبضع ساعات

الأسباب: أهم أسباب الرمال (عند الأطفال)، التهاب في مجرى البول أو شنجات مجرى البول، أو احتشاء الكثير من المشروبات الروحية (عند الشباب)، بينما عند المسنين، شنجات في الجهاز العصبي أو الرمال والتهاب الكلى.

عوارضه: تشنجات مؤلمة في أسفل البطن، حيث تتمركز المثانة التي تكون حساسة عند الضغط عليها.

العلاجات

• **وصفة علاجية بالبصل:** يعمل مغلي 4 بصلات في فنجان ماء ولمدة عشر دقائق بجرعات متعددة في اليوم.

• **وصفة علاجية بالبذور:** يسحق مقدار ملعقة صغيرة من بذر الفجل ومقدار ملعقة صغيرة من بذر الخس.

1 - La Rétention D'Urine

DEFINITION: C'est l'incapacité et l'impossibilité d'uriner, alors que la vessie est pleine et qu'on n'a plus uriné depuis plusieurs heures.

CAUSES: les calculs (chez les enfants), l'inflammation de l'urètre, des spasmes dus à un refroidissement ou l'ingestion de trop d'alcool (chez les jeunes gens), les troubles du système nerveux, l'infection des reins et les calculs (chez les adultes).

SYMPTOMES: Ce sont des spasmes douloureux dans l'abdomen inférieur, à l'endroit où l'on sent la présence de la vessie, qui est très sensible à la pression.

LES REMÈDES

- Avec L'Oignon [*Allium Cepa*]: Préparez une décoction à raison de 3 à 4 oignons dans une tasse d'eau. Laissez bouillir sur un feu moyen pendant 10 minutes. Buvez à plusieurs traits pendant la journée.
- Avec Les Semences: Préparez une décoction à raison d'une cuillère à café

من القندوس (معدنوس) ويضاف إليهما كوبان من الماء ويغلى المزيج على النار ليصبح لونا
ياضاً ويؤخذ كل يوم ثلاث مرات لمدة أسبوع.

وصفة علاجية بالملفوف | كرنب: توضع ثلاث قطعات من الأوراق والمطبخ معجوناً على
الجزء المصاب بحجر الكلى عدة مرات في اليوم، أو تحرك كامل الليل.

وصفة علاجية بحب الملوك: يؤخذ 30 أو 40 جراماً من الحب المطحون ويغلى في قدر
على نار من الماء البارد. يوضع على النار لغاية الغليان، يغلى ويترك ليبرد لمدة 15 دقيقة
بعد تصفيته ويمكن تحليته بالعسل خلال النهار على دفعات في كل مرة ليحلل الحصى.

وصفة علاجية ممزوجة: تؤخذ ملعقة صغيرة من حب الصنوبر وأخرى من حب التمر
ويغلى في ماء، ثم يعمل مغلي في فتحة كبرى من الماء على نار متوسطة، يغلى ويترك ليبرد
لمدة 10 دقائق، ويصفى ويشرب في اليوم بمقدار 3 إلى 4 فناجين لمدة أسبوع.

de grains de radis et une autre cuillère de grains de persil. Mettez cette
quantité dans deux tasses d'eau, laissez-les bouillir jusqu'à obtenir une seule
tasse. Filtrez et buvez 3 tasses par jour pendant une semaine.

• Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: Placez un cataplasme composé de 3
couches de feuilles fraîches, chaque 2 heures, plusieurs fois le jour, ou placez-
le toute la nuit.

• Avec La Cense [Prunus Cerasuri]: Prenez 30 à 40 grammes (queue de
train ou des petits tiges portant le fruit) plongez-les dans un litre d'eau froide.
Faites les bouillir sur un feu moyen. Reposez 15 minutes, filtrez et sucrez-les
au miel. Buvez au cours de la journée à plusieurs traits chaque fois un verre.
pour une semaine.

• Avec Une Recette Mélangée: Prélevez une cuillère à café de la poudre de
grains de fenouil et une autre de la poudre de grains du genévrier commun.
faites les bouillir dans une grande tasse d'eau. Faites-les reposer 10 minutes,
filtrez et buvez 3 à 4 tasses par jour.



2 - سلس البول

هذه الحالة من السلس البول التي لا تأتي مع البول الذي يحقنى عمر النظافة (أي 6 سنوات).
 - سلس البول الأمامي يعود إلى عدم نضج (الضغط العائلي أو الصعوبات العاطفية).

العلاجات

- وصفة علاجية بالعسل: يؤخذ العسل بوزن 100 غرام ويضاف مقدار ملعقة صغيرة من العسل فحمية في قارورة من الماء الدافئ 3 مرات في اليوم الواحد في الصباح.
- وصفة علاجية بأوراق البلوط: يعمل على تنظيم عملية من الأوردة في الجهاز من الماء ويشد عضلات من ماء في اليوم لمدة 10 أيام. ويمكن تحلته بالعسل.
- وصفة علاجية باللوبياء الخضراء [الفاصولياء]: يعمل مستحلب الحبوب المستخرج من 3 غرامات لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 10 دقائق. يصنى ونصف.

2 - L'Enuresis

DÉFINITION: C'est l'émission involontaire et incontrôlée, généralement nocturne, chez un enfant ayant dépassé l'âge de la propreté (plus que 3 ans). La cause principale de l'enuresis est d'ordre psychique (anxiété familiale, difficultés scolaires).

LES REMÈDES

- Avec Le Miel:** Consommer le miel quotidiennement d'une façon régulière à raison d'une cuillère à soupe dans un verre d'eau tiède. 3 fois entre les repas principaux.
- Avec Le Chêne [Quercus Robur]:** Préparez une décoction à raison d'une cuillère de feuilles fraîches du chêne dans une tasse d'eau. Laissez-le bouillir sur un feu moyen. Reposez, filtrez, sucrez-le au miel. Buvez une demi-tasse le soir avant le coucher.
- Avec L'Haricot Vert [Phaseolus Vulgaris]:** Faites une infusion des gousses séchées à raison de 5 grammes pour chaque tasse d'eau bouillante. Laissez

٢. غسل فكي علاج الجهاز البولي وأمراض الكلى



١- غسل فكي حاله: وتكرر في اليوم بعد الأكل بساعة لمدة 10 أيام متتالية. يمنع من المشايير وأمراض الفم.

٢- غسول فكي بالخل:

٣- وصفة علاجية بقتل البقيع والعسل: سحق البقيع في إناء زجاجي مع 100 مل من الخل، ثم يضاف 10 مل من العسل، تؤخذ صباحاً ومساءً ملعقة صغيرة حتى يشفى.

٤- وصفة علاجية بالزنجبيل أسكتجبير: سحق الزنجبيل في إناء زجاجي مع 100 مل من الخل، ثم يضاف 10 مل من العسل، تؤخذ صباحاً ومساءً ملعقة صغيرة حتى يشفى.

3 - علاج البول الزلال

١- وصفة علاجية:

٢- وصفة علاجية:

٣- وصفة علاجية:

٤- وصفة علاجية:

٥- وصفة علاجية:

5 - La Protéinurie

DEFINITION: Présence des protéines dans l'urine, autrefois appelée «albuminurie».



المشكلة في الكبد هي عدم قدرة الكبد على التخلص من السموم في الدم. إنما وجود جرح في جدار الكبد في هذه الحالة يمنع وصولها إلى الدم، فيكون البول الملالي. وفي هذه الحالة يتم حرق في الوجه وعلى الأطراف السطحية.

العلاجات

وصفة علاجية بقشر الفاصولياء: تؤخذ حفنة من قشر الفاصولياء، ثم تغمر بليت من الماء البارد وتضع فيه نامل الليل. في الصباح تغطي بمائها على نار هادئة، ثم تغطي وتترك لتتبع مدة 10 دقائق. تكرر في دفعات خلال النهار وفي كل مرة فنجان ويمكن تحليته بالعسل.

وصفة علاجية بالعرعر والطرخشقون: تؤخذ ملعقة شاي من حب العرعر المسحوق وملعقة شاي من جذور الطرخشقون المفرومة. ثم يغمر الجميع بفنجان من الماء البارد وتوضع على النار لغاية الغليان. تغطي وتترك لتتبع لمدة 10 دقائق ويشرب فنجان بين وجبات الطعام 3 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بأعناق ثمار حب الملوك: يؤخذ 30 إلى 50 غراماً من أعناق ثمار حب

CAUSES: Le plus souvent, elle est due à des lésions qui ne laissent normalement pas passer les protéines dans le sang.

Elle se manifeste par des œdèmes des jambes et du visage.

LES REMÈDES

- Avec L'Haricot Vert (*Phaseolus Vulgaris*): Prélevez une poignée de gousses vertes vides. Macérez-les dans 1 litre d'eau pendant une nuit complète, le matin, faites-les bouillir sur un feu doux, reposez-les 15 minutes, filtrez et consommez à plusieurs traits au cours de la journée à raison d'une tasse chaque fois que vous aurez soif au miel.
- Avec Le Genévrier et Le Pissenlit: Prélevez une cuillère à café de la poudre des grains du genévrier commun et une autre de rhizomes coupés de Pissenlit. Plongez-les dans une tasse d'eau et laissez-les bouillir sur un feu doux, reposez les 10 minutes, filtrez et buvez une tasse entre les repas 3 fois par jour.
- Avec la Cerise (*Prunus Cerasuri*): Prenez 30 à 50 grammes des tiges

الماء ادهي العبدان الدقيقة التي بين الشرة والفرع) ثم تعمر بتصفية لتر من الماء البارد
يوضع على النار لعاية الغليان، تترك لتتفقد مادة 10 دقائق، تصفى ويضاف إليه قليل من العسل
يشرب خلال النهار على عدة مرات وفي كل دفعة فجان لمدة 10 أيام.

وصفة علاجية بالوزال: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة شاي من أرطال مشبة الوزال تكاف
فجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك للمستحلب مدة 10 دقائق، تصفى ويشرب
كمات لم تتعد خلال النهار على فترات متقاربة.

4 - التهاب المثانة

مفهومه وعوارضه: تظهر عوارضه من خلال ألم في أسفل البطن وبين المصفاة، مع
سحابة سميكة للبول. ويمكن أن يسبب آلاماً وحرقاناً في المثانة مع ظهور الدم في البول، وتكون
مادة حمراء أي درجة حرارة.

العلاجات

وصفة علاجية بحشيشة الملائكة: يؤخذ 25 جراماً من العروق المجففة من حشيشة

portraits de fruits, plongez-les dans un 1/2 litre d'eau et laissez bouillir sur
feu doux. Reposez-les 10 minutes, filtrez et y ajoutez un peu de miel. Buvez
en cours du jour plusieurs fois, chaque fois une tasse pendant 10 jours.

Avec L'Ajone [Sarathamnus Scoparius]: Faites une infusion à raison
d'une cuillère à café des fleurs pour chaque tasse d'eau bouillante, laissez-la
infuser pendant 10 minutes, filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

4 - La Cystite

DEFINITION SYMPTOMES: C'est l'inflammation de la vessie.
Douleur dans le bas de l'abdomen et entre les jambes; besoin fréquent
d'uriner. Il peut y avoir des douleurs dans la vessie et des brûlures, comme on
peut trouver du sang dans l'urine. Tout cela sans fièvre.

LES REMÈDES

Avec L'Angélique [Angelica Archangelica]: Prenez 25 grammes des



الملائكة وتعد مصف لهم من الماء، يعطى ويغلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق، يشرب منه 1 فنجان في اليوم لمدة 10 أيام

وصفة علاجية بأوراق العليق، تأخذ 15 جرام من الأوراق، تقطع وتغلى في 1 لتر من الماء، يشرب منه 1 فنجان في اليوم لمدة 10 أيام، ويكرر العلاج 10 أيام.

وصفة علاجية بأوراق الملفوف [كرنب]، تقطع وتغلى في 1 لتر من الماء، يشرب منه 1 فنجان في اليوم لمدة 10 أيام، ويكرر العلاج 10 أيام.

وصفة علاجية بكنبات الحنظل، تأخذ 70 جرام من الكنبات، تقطع وتغلى في 1 لتر من الماء، يشرب منه 1 فنجان في اليوم لمدة 10 أيام، ويكرر العلاج 10 أيام.

وصفة علاجية بالبسباس، يغلى في 1 لتر من الماء، يشرب منه 1 فنجان في اليوم لمدة 10 أيام، ويكرر العلاج 10 أيام.

recettes sèches de l'Angélique, plongez-les dans un 1 litre d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir 2 à 3 minutes. Reposez pour 10 minutes filtrez et buvez 3 tasses par jour pendant 10 jours.

Avec La Ronne [Rubus Fruticosus]: Prenez 25 grammes de feuilles de la Ronne, plongez-les dans 1 litre d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir 3 minutes. Reposez pour 10 minutes, filtrez et buvez au cours de la journée 1 plusieurs fois chaque fois une tasse pendant 10 jours.

Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: Placez un cataplasme de 2 ou 3 feuilles de choux fraîches sur le ventre, et de préférence le soir avant de se coucher jusqu'au matin. Répétez ce soin deux nuits successives.

Avec La Prêle Des Champs [Equisetum Arvense]: Prenez 70 grammes des tiges fraîches ou séchées. Plongez-les dans 1 litre d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir 15 minutes, filtrez et buvez 4 à 5 tasses par jour pendant 10 jours.

Avec Le Fenouil [Anethum Foeniculum]: Préparez une décoction à raison

الحجم الأثري، ولحم الكشري، ومن الممرات الخدرة، وخصوصاً غير المألوفة المختلفة الأسماء،
السود الغليظة، وخصوصاً إن كان الهضم ضعيفاً لضعف القوة الهضمية.

عوارض حصاة الكلية:

أولى العلامات في البول، هو أنه إذا كان اسوداً أو
على أنه زجاجاً في أول الأمر غليظاً، قد يكون على صحة القوة الهضمية
والتي قد يكون في الرجوع بسبب حصاة الكلية عند أول البول، كما قد يكون
والامتلاء من الطعام يجعلها أشدّ تهيجاً للأوجاع، وخصوصاً إن كان الطعام إلى اليمين
فجاورها. فإذا خلا واندفعت الفضول من الأمعاء، كانت الأوجاع أسكن، وإن لم يكن
حركة الحصاة فهي الوجع واشتداده ونزوله إلى الجانب؛ حينئذ تكون الحصاة قد وُثِقَتْ
(وهو الجزء الملتوي من منفذمني، ويبدأ من الخصية تحت القطب الأعلى خلف الوصل
إلى الأسفل ثم يتجه صعوداً وينتهي في القناة الباقلة اليسرى، ثم يسكن الوجع عند
الحصاة إلى المثانة.

العلاج

وصفة علاجية بقشر البيض والليمون (تسحق بسدادة جيدة)

CASES Quand une cause est retrouvée, il s'agit souvent d'un obstacle à l'évacuation des urines (prostatite, adénome de la prostate) ou d'une infection urinaire. Dans d'autre cas, c'est un trouble métabolique de l'organisme consécutif à des excès alimentaires (surtout en calcium ou en acide urique) ou à des maladies hormonales (hyper-parathyroïde, par exemple).

SYMPTÔMES Il arrive que les calculs ne produisent aucun symptôme. Mais ils peuvent être parfois douloureux ou source de complication: colique néphrétique (douleur intense par blocage d'un calcul dans les urines), infection grave du rein, insuffisance rénale.

LES REMÈDES

Avec L'Ecaille des Œufs et Le Citron



21 - فصل في علاج الجهاز البولي وأمراض الكلى

ويستحب فوقها عصير الليمونة واحدة وتوضع ليلة كاملة في الهواء الطلق شرط أن تعطى بغطاء
ثقل ومن الصباح يخرج قليل من العصير ويضرب كله - كغيره العصارة ثلاث مرات لمدة 10
أيام

وصفة علاجية بالخلنج: يعمل مغلي بمقدار 9 جرامات من الألفار في فنجان من الماء
عشر مرات وتضاف إليه ملعقة عصير وشراب السمرة في اليوم.

وصفة علاجية بالبققدونس (معدلوس): تؤخذ الجذور بوزن مقدار 100 غرام من
الجذور المطبوخة مع الخلط والمدة 10 أيام.

وصفة علاجية بالنجيل (أنجم): يعمل مغلي بمقدار ملعقة كبيرة من العروق الغضة
المطروقة في فنجان ونصف من الماء يوضع على النار ويغلي حتى يصر فنجاناً واحداً يصفى
ويشرب 3 فناجين في اليوم والمدة 10 أيام متتالية.

وصفة علاجية بالغافث: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من العشة لكل فنجان من الماء
الساحي بدرجة الغليان يترك المستحلب ليلة 10 دقائق. يصفى ويشراب منه فنجان في اليوم.

avoir de la poudre, y ajoutez un sirop d'un citron. laissez macérer toute une
nuit en plein air en les couvrant d'un linge perforé. Et le matin sucrez-le au
miel et buvez à jeun. Utilisez ce soin 3 jours, pour chaque jour un nouveau
mélange.

Avec La Bruyère Multiflore [Calluna Vulgaris]: Préparez une décoction à
raison de 5 grammes de fleurs dans une tasse d'eau. Après l'ébullition y
ajoutez une cuillère de miel, buvez 3 tasses par jour.

Avec Le Persil [Peroselinum Crispum]: Consommez quotidiennement les
racines fraîches à raison de 100 grammes par jour pendant 10 jours.

Avec Le Chiendent [Agropyrum Repens]: Préparez une décoction à
raison d'une grande cuillère des rhizomes fraîches coupées pour une tasse et
demie. Portez à ébullition et laissez bouillir jusqu'à obtenir une seule tasse.
Filtrez et buvez 3 tasses par jour, pendant 10 jours successifs.

Avec L'Aigremoine [Agrimonia Eupatoria]: Faites une infusion à raison
d'une cuillère à café de la plante pour chaque tasse d'eau bouillante. Laissez
infuser pendant 10 minutes, filtrez et buvez deux tasses par jour.

كتاب المجربات بالعلاج النباتي

وصفة علاجية بالبوصاع الزعرور الياباني: يعمل مستحب بمقدار 40 غراماً من الأوراق النضرة مع خلط في أنف من العصم النقي في كل البئر من الماء الساخن بدرجة الحرارة شرباً مستحباً 10 دقائق. يحق بعدها وشرب 3 مرات في اليوم بمقدار 1 لتر من المستحب في اليوم لمدة 10 أيام متتالية في كل شهر. ويمكن إعادة العلاج.

وصفة علاجية بالملفوف (كرنب): يخذ الملفوف (الأوراق) الأبيض أو الأحمر أو الأحمر الطرخ ويستخرج منه العصير ويشربه منه طحان أو سحقاً في اليوم وذلك قبل الأكل. يستمر العلاج من 10 إلى 20 يوماً.

وصفة علاجية بزيت الجوز: يطبخ زيت الجوز مع نباتي (الأخضر) في الحبر النقي ويترك حتى يمتلئ ثم يطبخ إلى ما يقارب من نصفه. يوضع الجميع في إناء زجاجي نظيف أو في إناء فخاري يمكن استخدامه لحكماء. ثم يترك ليبرد لمدة 3 أيام. وعند الاستعمال يشرب ملعقة واحدة قبل الأكل يومياً.

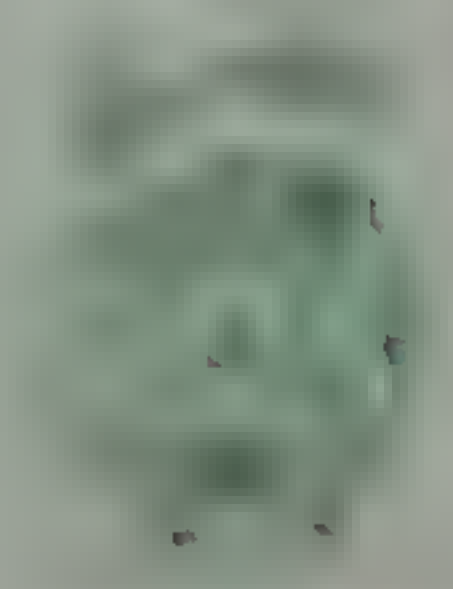
وصفة علاجية بالخرفس (كلافيس): يشرب يوماً فصحاً عصير من عصير الخرفس خارج.

➤ Avec Le Néflier [Mespilus Japonica]: Faites une infusion à raison de 40 grammes de feuilles fraîches (ce qui est égal à 4 grandes feuilles) pour un litre d'eau bouillante. Laissez la infuser 10 minutes, filtrez et buvez 3 fois par jour (1 litre par jour) pendant 10 jours par mois. Et ce remède peut être répété.

➤ Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: Préparez un sirop de feuilles de chou blanc ou rouge ou vert cru. Buvez ce sirop à raison d'une ou 2 tasses par jour avant les repas pendant 10 à 20 jours.

➤ Avec Le Noyer [Juglans Regia]: Préparez l'huile de noyer, comme suit: Prenez une quantité de Noyer bien sèche, qui doit être bien broyée (en poudre). Ajoutez la même quantité d'huile végétale. Mettez le mélange dans une bouteille noire. Utilisez cette macération en buvant une seule cuillère, avant le repas, une fois par jour.

➤ Avec Le Céleri [Apium Graveolens]: Buvez une tasse de jus par jour, de céleri frais.



21 - فصل في علاج الجهاز البولي وأمراض الكلى

وصفة علاجية بالسوفان أفضيذا، يعلى مستحب من عسل عسل من العسل الحلو و
 واحد ثقل من الماء البارد في عسل عسل من العسل الحلو و
 واحد ثقل من الماء البارد في عسل عسل من العسل الحلو و

وصفة علاجية بمزوجة، يعلى مستحب من عسل عسل من العسل الحلو و
 واحد ثقل من الماء البارد في عسل عسل من العسل الحلو و
 واحد ثقل من الماء البارد في عسل عسل من العسل الحلو و

وصفة علاجية بالحلبة، يدرج من عسل عسل من العسل الحلو و
 واحد ثقل من الماء البارد في عسل عسل من العسل الحلو و
 واحد ثقل من الماء البارد في عسل عسل من العسل الحلو و

وصفة علاجية بمزوجة النباتات، يعلى مستحب من عسل عسل من العسل الحلو و
 واحد ثقل من الماء البارد في عسل عسل من العسل الحلو و
 واحد ثقل من الماء البارد في عسل عسل من العسل الحلو و

وصفة علاجية بالشيخ، يعلى مستحب من عسل عسل من العسل الحلو و
 واحد ثقل من الماء البارد في عسل عسل من العسل الحلو و
 واحد ثقل من الماء البارد في عسل عسل من العسل الحلو و

Avec L'Avoine [Avena Sativa]. Faites une infusion à raison d'une poignée de tiges bien lavées pour une tasse d'eau bouillante. Laissez les infuser 10 minutes, filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

Avec un Mélange De Plantes. Faites une infusion à raison d'une cuillerée à café de semences de céleri, avec une cuillerée à café de semences de carotte pour une grande tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 8 minutes, filtrez, sucrez, et buvez une tasse le matin et une autre le soir avant de se coucher.

Avec le Fenugrec [Trigonella Fenum]. Prenez chaque matin à jeun une cuillerée à soupe de la poudre du fenugrec mélangée avec de l'eau et du sucre (pour calmer les douleurs rénales).

Avec un Mélange De Plantes: Faites une décoction de 15g de la rue fétide, avec 20g de la mauve et 15g des racines du céleri, dans un litre d'eau. Bouillir 15 minutes. Sucrez, et buvez 3 verres par jour.

Avec l'Armoise Blanche [Artemisia Herba Alba]: Laissez macérer une

كتاب المجربات بالصالح النباتي



وصفة علاجية بالطبقات (القرصاط): نضع 5 إلى 10 غ من كامل النبات في قدر طين من الماء الساخن نغليها لمدة 8 دقائق، تصفى بعدها ونشربها، ويسمى هذا العلاج في اليوم.

وصفة علاجية بالقرصاط: يعمل مغلي الحبة من الصل الكرات في لترين من الماء، شرب 15 غ من الماء، ويترك منه في الصباح كأساً على الشرب، ثم يترك في الليل مع الكرات مع وجبات الطعام.

وصفة علاجية بالزيت الطبيعي: يمزج 100 غ في زيت الجوز تجاوزت مدة الشرب مع 100 غ من زيت اللوز الحلو. يمزج مزجاً جيداً ويؤخذ في اليوم من ملعقتين إلى 3 ملاعق، حتى تنتهي الكمية. ويشرب معه في اليوم مستحلب عرق السوس يسهل الشرب.

وصفة علاجية بالهليون: يعمل مغلي بمقدار 50 من عروق الهليون لكل لترين من الماء لمدة 15 دقيقة تصفى، وتحلى، ثم يشرب في اليوم 3 كؤوس كل صباح حتى يشفى (نهدنة الآلام).

Quantité de feuilles d'armoise blanche (50g par litre), dans de l'eau froide pendant une nuit complète. Le matin, filtrez et mettez dans un bol de verre. Buvez un verre de cette macération après chaque repas principal.

Avec la Renouée des Oiseaux [Polygonum Aviculare]: -1
Mélangez 5 à 10g de la plante pour chaque tasse d'eau bouillante pendant 5 minutes. Filtrez, sucrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

Avec le Poireau [Allium Sativum]: Faire bouillir, pendant 20 minutes, une poignée de têtes de poireau dans 2 litres d'eau salée. Filtrez et couvrez le matin une tasse à jeun; comme on peut manger le poireau avec les repas.

Avec l'Huile Naturelle: Mélangez 100g de l'huile de noix vieille d'au moins un an, et 100g de l'huile d'amande douce. Prenez 2 à 3 cuillères à soupe du mélange, chaque jour. Boire, en même temps, une infusion de racine de réglisse et de la paille d'avoine.

Avec l'Asperge [Asparagus Affricialis]: Faites une décoction à raison de 50g d'asperge dans un litre d'eau. Bouillir 15 minutes, filtrez, sucrez et buvez 3 verres par jour (pour calmer les douleurs).



21 - فصل في علاج الجهاز البولي وأمراض الكلى

مع استعمال إحدى الوصفات المذكورة أعلاه يجب شرب الماء المثلني بكمية كبيرة.

ملاحظة

6 - التهاب الكلى الحاد

تعريف: هو التهاب في حوض الكلية أو في أنسائها سبب تكاثر البكتيريا فيها.
أعراضه: يشعر المريض بالألم أو ثوبه ألم حاد بعد عشرة أيام من وضع البول في البولوم أو حرق البول في البولوم. يرافقه الصلابة في البول. يرافقه القيح في البول. يرافقه القيح في البول.

العلاج

وصفة علاجية بالتين الجاف [الشريحة]: تؤخذ 5 أو 6 تينات شريحة (تين جاف) وتقطع لم تعلق في الماء. ثم يضاف إليها كمية من الزيت الأحمر. شرب 3 لترات في اليوم.

REMARQUE

Il faut boire l'eau minérale lors de l'utilisation de l'un des remèdes indiqués ci-dessus.

6 - La Néphrite Aiguë

DÉFINITION: C'est une inflammation du fonctionnement du rein ou une maladie bactérienne infectant.

SYMPTÔMES: Une crise aiguë se produit environ 10 jours après un mal de gorge presque guéri. Le visage et les jambes enflent. Il y a du sang dans les urines, des migraines, des douleurs dans la région lombaire, mais pas de fièvre la plus souvent.

LES REMÈDES

➤ Avec Le Figuier Sec [Ficus Canico]: Prenez 5 à 6 fruits du Figuier sec, coupez-les en petits morceaux et faites-les bouillir sur un feu doux, en y ajoutant une poignée de raisin sec. Buvez cette quantité par jour à plusieurs fois; pendant 3 semaines à raison d'un litre par jour.

كتاب المجربات بالصالح النباتي

وصفة علاجية بالشعير: نهرس قبضة من الشعير وتوضع في 1 لتر من الماء، ونغلي عشر لترات لمدة دقيقتين. يصفى بعدها ويشرب في اليوم 3 إلى 5 فناجين ولمدة 3 أسابيع.

وصفة علاجية بعود السوس: يؤخذ 10 إلى 20 غراماً من عود السوس المنزوع اللحاء وتنقع تلك الكمية في 1 لتر من الماء البارد لمدة 6 ساعات. وتشرب تلك الكمية حسب الحاجة.

وصفة علاجية بلسان الثور: يعمل مستحلب بمقدار 20 غراماً من الأزهار الجافة لكل 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، يشرب في اليوم 3 فناجين.

وصفة علاجية بالخزامى: يعمل مستحلب بمقدار 30 غراماً من الأزهار والأوراق لكل 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. ثم تترك لتستحلب مدة 15 دقيقة، تصفى وتشرب خلال النهار حسب الإرادة.

وصفة علاجية بالفاصوليا [قرون اللوبيا الخضراء]: يعمل مغلي قشور الفاصوليا بتقطيع ما يملأ أربع ملاعق كبيرة من القشور (القرون الفارغة) وتنقع في الماء البارد بمقدار لتر.

Avec L'Orge [Hordeum Volgare]: Prenez une poignée des grains d'Orge légèrement broyés, faites-les bouillir dans 1 litre d'eau pendant deux minutes. Filtrez et buvez 3 à 5 tasses par jour pendant 21 jours.

Avec La Réglisse [Ghycyrhiza Glabra]: Prenez 10 à 20 grammes des racines sans écorce, macérez-les dans 1 litre d'eau froide, pendant 6 heures; filtrez et buvez suivant l'acceptation du malade.

Avec Le Bourrache [Borago Officinalis]: Faites une infusion à raison de 20 grammes de fleurs sèches pour chaque litre d'eau bouillante qui reste à infuser pendant 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour.

Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]: Faites une infusion à raison de 30 grammes des fleurs et des feuilles pour 1 litre d'eau bouillante. Laissez-la infuser 15 minutes, et buvez suivant votre acceptation.

Avec L'Haricot Vert [Phaseolus Vulgaris]: Faites une macération à raison de quatre grandes cuillères des gousses vides d'haricot dans 1 litre et demi

يصف حتى الصباح، ثم توضع على النار حتى تبخر نصف كمية الماء، ثم يصفى بعد ذلك،
ويشرب فحان واحد 3 مرات في اليوم أي بمعدل 3 فناجين يوميًا حتى يتم الشفاء.

7 - المصص الكلوي

تعريفه: هو ألم قوي وحاد في المنطقة الحقوية، ناتج عن احتقان في الحالب، مؤدياً إلى
تضيق فناجى في المسالك البولية.

أسبابه: في معظم الأحيان، يكون هذا المصص نتيجة تراكم الرمال التي تسد المجاري البولية
من الخارج.

عوارضه: يظهر المصص الكلوي من خلال ألم عنيف يتزايد بصورة سريعة، متخذاً له
مسلكاً حاداً فيلتف نحو الخاصرة لينحدر إلى الأسفل مسبباً آلاماً مبرحة، ترافقها غالباً
اضطرابات في الجهاز الهضمي كالغثيان والتقيؤات.

d'eau froide qui reste à macérer une nuit complète. Le matin, portez à
ébullition et laissez bouillir jusqu'à l'évaporation de la moitié de la quantité.
Filtrez et buvez 3 tasses par jour. Utilisez ce remède jusqu'à la guérison.

7 - Les Coliques Néphrétiques

DEFINITION Douleur aiguë et violente de la région lombaire due à une
obstruction aiguë de l'uretère, entraînant une dilatation brusque des voies
urinaires.

CAUSES Le plus souvent, ces coliques sont la conséquence de calculs bloquant
le passage de l'urine vers l'extérieur.

SYMPTOMES La colique néphrétique se traduit par une violente douleur qui
s'intensifie rapidement. Elle emprunte un trajet particulier: elle contourne le flanc
et se propage vers le bas. Très souvent, la douleur est associée à des troubles
digestifs, à des nausées et des vomissements.

العلاج

وصفة علاجية بالفول: يعمل مستحلب بمقدار 40 غراماً من أزهار الفول لكل 600 غرام من الماء الساخن بدرجة ٤٠°، تترك للمستحلب مدة 30 دقيقة. يصفى بعد ذلك ويشرب منه ٤ مرات في اليوم. خلال النهار. يستمر العلاج مدة 4 أيام.

وصفة علاجية بخل التفاح: تمزج ملعقتان صغيرتان من خل التفاح في فنجان من الماء. وتضاف إليها ملعقة صغيرة من العسل. ثم يشرب المزيج على عدة جرعات بمتدرجاً في اليوم مع كل وجبة طعام. يستمر العلاج مدة شهر على الأقل.

وصفة علاجية بزيت الزيتون: يشرب ملء ملعقة كبيرة من الزيت على الريق ولمدة 5 أيام.

وصفة علاجية بالقراص [حرّيقة]: يعمل مغلي الجذور بنسبة ملعقة كبيرة من الجذور المنفصلة إلى فنجانين من الماء، ويغلي لمدة عشر دقائق. يصفى ويشرب منه فنجانان في اليوم. كما يركز الجزء المصفر من عشبة قراص ممزوجاً مع خضار السلطة.

LES REMÈDES

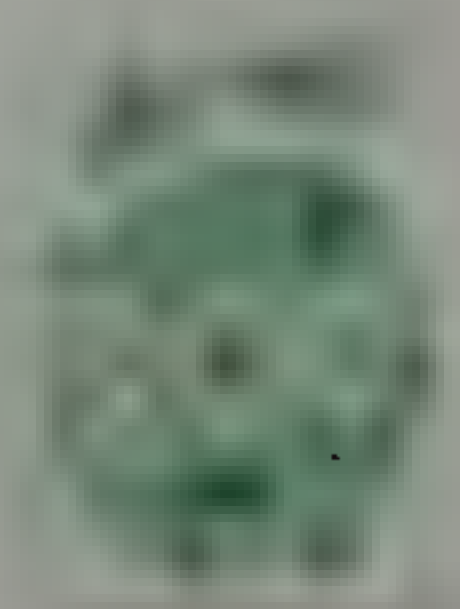
Avec La Fève: Faites une infusion à raison de 40 grammes de fleurs de fève pour 600 grammes d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 30 minutes, filtrez et buvez à 4 reprises par jour. A répéter pour 4 jours.

Avec Le Vinaigre Des Pommes: Mélangez deux cuillères à café du vinaigre de pommes dans une tasse d'eau tiède. Ajoutez encore une petite cuillère de miel, puis buvez ce mélange à plusieurs traits, à raison de 3 tasses par jour, lors de chaque repas, durant 30 jours au moins.

Avec L'Huile D'Olive: Buvez une grande cuillère d'huile le matin à jeun pendant 5 à 7 jours.

Avec L'Ortie Brûlante [Urtica Urens]: Préparez une décoction à raison d'une grande cuillère de rhizomes coupés en morceaux. Portez à ébullition et laissez bouillir dans deux tasses d'eau pendant 10 minutes. Reposez, filtrez et buvez 2 tasses par jour.

Vous pouvez consommer les tiges fraîches de la plante et les mélanger



21. فصل في علاج الجهاز البولي وأمراض الكلى

وصفة علاجية بالفول السوداني [كأكوية]: تؤكل الثمار معبلة بمقدار لا يتجاوز 20 إلى 30 حبة مرة واحدة في اليوم ولمدة 21 يوماً.

8 - أمراض المويثة

أ - التهاب المويثة:

مفهومه وأسبابه: في معظم الأحيان ينتج التهاب المويثة عن التهاب ما في الجسم. ومن ثم إلى المويثة بواسطة الدورة الدموية.

عوارضه: يشعر المصاب بها بانزعاج وقشعريرة في جسمه، مع حرارة تصل إلى درجة 40، الألم في كامل الجسم وخاصة الظهر. كذلك إحساس بالثقل في الساقين وصعوبة في المشي.

العلاج:

وصفة علاجية بالبصل: يؤكل البصل يومياً بمقدار 100 غرام في السلطة مقسمة على وجبتين. يستمر هذا العلاج ما بين الأسبوعين والأربعة أسابيع.

Avec L'Arachide (Cacahuète): Mangez les fruits grillés à raison de 20 à 30 grains en une seule fois par jour et pendant 21 jours.

8 - Les Affections de la Prostate

A - La Prostatite:

DEFINITION ET CAUSES: C'est l'inflammation de la prostate. Elle est la plupart des fois causée par une infection d'une autre partie du corps, amenée par la circulation sanguine.

SYMPTOMES: Le malade se sent mal, a des frissons, une fièvre tendant vers 40 degrés, des douleurs dans tout le corps et surtout le dos, impression de lourdeur entre les jambes, difficulté à s'asseoir.

LES REMÈDES

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Consommez quotidiennement et

وصفة علاجية بالعرعر الشائع: يعمل مستحلب بمقدار 30 إلى 50 غراماً من الشعر المنفرومة لكل 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك للمستحلب لمدة 15 دقيقة، يصفى بعدها ويشرب بمقدار 3 فناجين في اليوم ولمدة 7 إلى 10 أيام.

اصطراب المولدة

العلايا

وصفة علاجية بشرش الذرة: يعمل مستحلب مركّز بمقدار 50 غراماً من الشرش (شعر لعبود) في 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان ثم تستحلب لمدة 10 دقائق، يصفى بعدها ويشرب 3 مرات في اليوم، كل مرة فنجان محلى بملعقة كبيرة من العسل. يستمر العلاج 10 أيام.

وصفة علاجية بالقمح [حنطة]: يعمل مستحلب بمقدار 30 إلى 50 غراماً من النخالة لكل 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تستحلب لمدة 15 دقيقة، يصفى ويشرب في اليوم 3 فناجين لمدة 10 أيام.

régulièrement 100 grammes d'oignons crus en 2 reprises par jour. Utilisez ce remède 15 à 30 jours.

Avec Le Genévrier Commun [Juniperus Communis]: Faites une infusion à raison de 30 à 50 grammes de fruits écrasés dans 1 litre d'eau bouillante qui reste à infuser 15 minutes. Filtrez après et buvez 3 tasses par jour pendant 7 à 10 jours.

Les troubles Prostatiques

LES REMÈDES

Avec Le Maïs [Zea Mays]: Faites une infusion composée de 50 grammes des Stigmates du Maïs dans 1 litre d'eau bouillante, laissez-la infuser 10 minutes, filtrez et buvez 3 fois par jour, chaque fois une tasse sucrée au miel, pour 10 jours.

Avec Le Blé [Triticum Vulgare]: Faites une infusion à raison de 30 à 50 grammes de son dans 1 litre d'eau chaude. Laissez infuser 15 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour pendant 10 jours.

ج - تضخم الموتة:

الملايا

وصفة علاجية بالقرع: تؤخذ الثمار المطبوخة يومان لمدة شهرين لعلاج تضخم الموتة.

22 - فصل في علاج آلام الظهر والروماتيزم

أ - آلام الظهر

تعريف: هي آلام العمود الفقري، أي المنطقة الممتدة من الكتفين إلى الخصر.
أسباب: هذه الآلام متنوعة: منها الاعتلال العضلي، التهاب، كسر أحد العظام أو ارتق العظام. كما أنها قد تسبب النساء في عمر مبكر بسبب الانهيار العصبي.

C - Le Grossissement de la Prostate:

LES REMÈDES

Avec La Courge [Cucurbita Pepo]: Mangez le fruit cuit pendant 2 mois pour le grossissement de la prostate.

22 - Les Douleurs Dorsales Et Rhumatismales

1 - La Dorsalgie

DEFINITION: C'est la douleur du rachis dorsal, c'est-à-dire la région qui s'étend des épaules jusqu'à la taille.

العلاجات

وصفة علاجية بالحرمل والكندر [اللوبان العربي]: تؤخذ كمية من ثمار الحرمل بمقدار 8 غرامات من مسحوقها، وتمزج مع 8 غرامات من مسحوق الكندر (اللوبان العربي المرحي). ثم يمزج الجميع بملعقة صغيرة من العسل ويصنع منه قرص صغير. يؤخذ قرص صغير في الصباح وآخر في المساء. يستمر العلاج 15 يوماً، وبعد راحة ثلاثة أيام يعاد الاستعمال.

وصفة علاجية مهمزوجة: يسحق 50 غراماً كزبرة (تابل) و 50 غراماً بذر الكتان و 50 غراماً كمون وتمزج جيداً. تؤخذ ملعقة صغيرة في الصباح وأخرى في المساء ويستمر العلاج حتى الشفاء التام.

وصفة علاجية بشرش الذرة [الشعر الدائر بعبود القطانية]:

أولاً: يغلي 250 غراماً من شرش الذرة في ثلاثة لترات من الماء على النار حتى تحصل على ليتين. يؤخذ فنجان واحد في الصباح مضافاً إليه ملعقة صغيرة من الكربونات الحلو حتى تستوفي استهلاك المغلي.

CAUSES: Elles sont multiples: arthrose, inflammation, fracture ou une ostéoporose. De même cette douleur peut toucher les jeunes femmes en état de dépression.

LES REMÈDES

Avec Le Ricin Sauvage et L'Encens: Prenez 8 grammes de la poudre des grains de ricin sauvage et 8 grammes de la poudre d'encens, mélangez le tout avec 1 petite cuillère de miel pur, pour en fabriquer un comprimé. Prenez un comprimé le matin et le soir, pendant 15 jours. Après un repos de 3 jours, répétez l'utilisation.

Avec une Recette Mélangée: Ecrasez 50 grammes de grains de coriandre, et 50 grammes de semences de lin et 50 grammes de cumin. Mélangez bien cette quantité. Avalez une cuillère à café le matin, et une autre le soir jusqu'à la guérison totale.

Avec Le Maïs [Zea Mays]: Mettez à bouillir 250 grammes des stigmates de maïs dans 3 litres d'eau,



تاليا: يؤخذ عند منتصف النهار عصير ليمونة واحدة مضافاً إليها قليلاً من الكربونات. يستمر العلاج الثاني لمدة 4 أيام مصاحباً للعلاج الأول.

وصفة علاجية بحبة البركة [السينوج]: يسخن على نار خفيفة 50 غراماً من حبة البركة وت سحق ويضاف إليها 150 غراماً من العسل. تقسم هذه الكمية الممزوجة إلى جزئين، ويؤخذ جزء في الصباح والآخر في المساء لمدة 8 أيام.

2 - الفتق القطني (فتق متعلق بالقرص)

مفهومه: الفتق القطني هو نتوء القرص (قرص العمود الفقري) خارج حدوده الخلقية الطبيعية.

الفتق القطني يظهر أو يصاب به الرجل كما تصاب به المرأة، ويحدث بين سن العشرين والثلاثين. ويعني قرص العمود الفقري والمتكون من جزئين، نواة هلامية مركزية وطوق ليفي محيطي يقرن بدائرة ليفية محيطية تجمع الفقرتين واحدة على الأخرى. ولكن إذا انشرخ الطوق أو الدائرة فالنواة تنهرس ويحصل الفتق ويخرج السائل الهلامي خارج غشاء العمود الفقري فيلمس العرق النازل، والنخاع الشوكي الأسفلي.

pour obtenir 2 litres. Buvez une tasse le matin en y ajoutant une petite cuillère du carbonate doux.

2ème: En même temps et à midi buvez le sirop d'un citron mélangé au carbonate doux. Les deux soins s'utilisent ensemble pendant 4 jours.

Avec La Nigelle [Nigella Sativa]: Chauffez 50 grammes de la Nigelle sur un feu doux, puis écrasez et rendez en poudre, y ajoutez 150 grammes de miel. Divisez le mélange en 2 parties. Prenez le matin 100 grammes et le soir 100 grammes du mélange pendant 8 jours.

2 - L'Hernie Discale

DÉFINITION: C'est la saillie de disque intervertébral en dehors de ses limites normales.

L'hernie discale, un peu plus fréquente chez l'homme que chez la femme, survient le plus souvent entre 20 et 30 ans. Elle concerne le disque intervertébral, qui est constitué de deux parties: un noyau gélatineux central et un anneau de fibres périphériques attachant les deux vertèbres l'une à l'autre. Si l'anneau est



الفتق القطني يحدث عموماً على مستوى القطر وتحديدًا بين الفقرات الرابعة والخامسة أو بين الخامسة القطنية والفقرة الأولى للعجز .
ونادرًا ما تصاب الفقرات الرقبية (أو على مستوى الرقبة) بالفتق .

الأسباب: إن انزلاق القرص يسببه الإرهاق البدني وخاصة لدى الأشخاص الذين يعملون بالسرعة، ولدى الذين يحملون الأثقال، فيحدث الالتواء الفجائي لفقرات الظهر والذي يسمى الجذع .

عوارضه: أعراض عرق النسا عادة هي ظهور آلام حادة وبتوتر صلب على مستوى العمود الفقري . مما يسبب ضغطاً كبيراً على العصب النازل في الورك فيحدث ألماً عصيباً (عرق نسا . عنقي عضدي) يرافقه تنمل في العضو المصاب . وهذا الألم المخصص تشارك أعراضه في الإصابة بالشلل العضوي . وكذلك الضغط على النخاع الشوكي يحدث مباشرة الإصابة بالشلل . فالفتق القطني يستميل في أغلب الأحيان شلل المصرة . فالتشخيص لحالة عرق النسا يتأكد بمفراس (سكانار) أو بآلة تصوير الجذور وذلك في الحالات النادرة .

fissuré, le noyau s'y engage et fait saillie à l'extérieur de la colonne vertébrale, comprimant le plus souvent une racine nerveuse, voire la moëlle épinière. Les hernies surviennent généralement au niveau lombaire, entre la quatrième et la cinquième lombaire et la première sacrée; elles atteignent plus rarement les vertèbres cervicales.

CAUSES: La cause de la destruction du disque peut être un surmenage modéré, mais répété (travailleurs manuels), ou bien le soulèvement d'une lourde charge, voire une brusque torsion du tronc.

SYMPTÔMES: Une hernie discale se manifeste par une douleur aiguë et une raideur de la colonne vertébrale. La compression d'une racine nerveuse provoque une névralgie (sciaticque, cervicobrachiale) associée à des fourmillements, voire une paralysie. La compression de la moëlle épinière provoque des paralysies des membres. Les hernies lombaires entraînent parfois une paralysie des sphincters. Le diagnostic est confirmé par un scanner ou, plus rarement par une sacro-radiculographie.



الطبابة

كل علاج، ملازمة الفراش أمرٌ ضروري.

وصفة بالحركات الرياضية: تناسب هذه الوصفة المصابين بانزلاق الديسك بدون انحراف الفقرات. أولاً يؤخذ من الصيدلية أو من عند الطبيب دواء مخدر موضعي، ثم بعد ذلك يقوم المريض بحركات كالتالي: إنحناء العمود الفقري إلى الأسفل ثم إلى الوراء وتدويره إلى اليمين واليسار، ويمشي على رؤوس الأصابع واليدين متشابكتان وراء الرأس. يستمر القيام بهذه حركات 8 دقائق كل يوم لمدة أسبوعين.

العلاج بالتأثير الحراري:

نعمل لبخة بمسحوق نباتي يسمى بالألمانية Torf وفي تونس «الزوزة الصحراوية». يمزج المسحوق بالماء وتوضع اللبخة في بيت الحمام. ثم بعد وضع اللبخة يلتزم المريض في الفراش لمدة 20 ساعة، وإذا لم يقوَ المريض على تحمل تلك الحرارة التي تصل إلى 55 درجة، تستبدل اللبخة بتعاقب الماء البارد والماء الساخن.

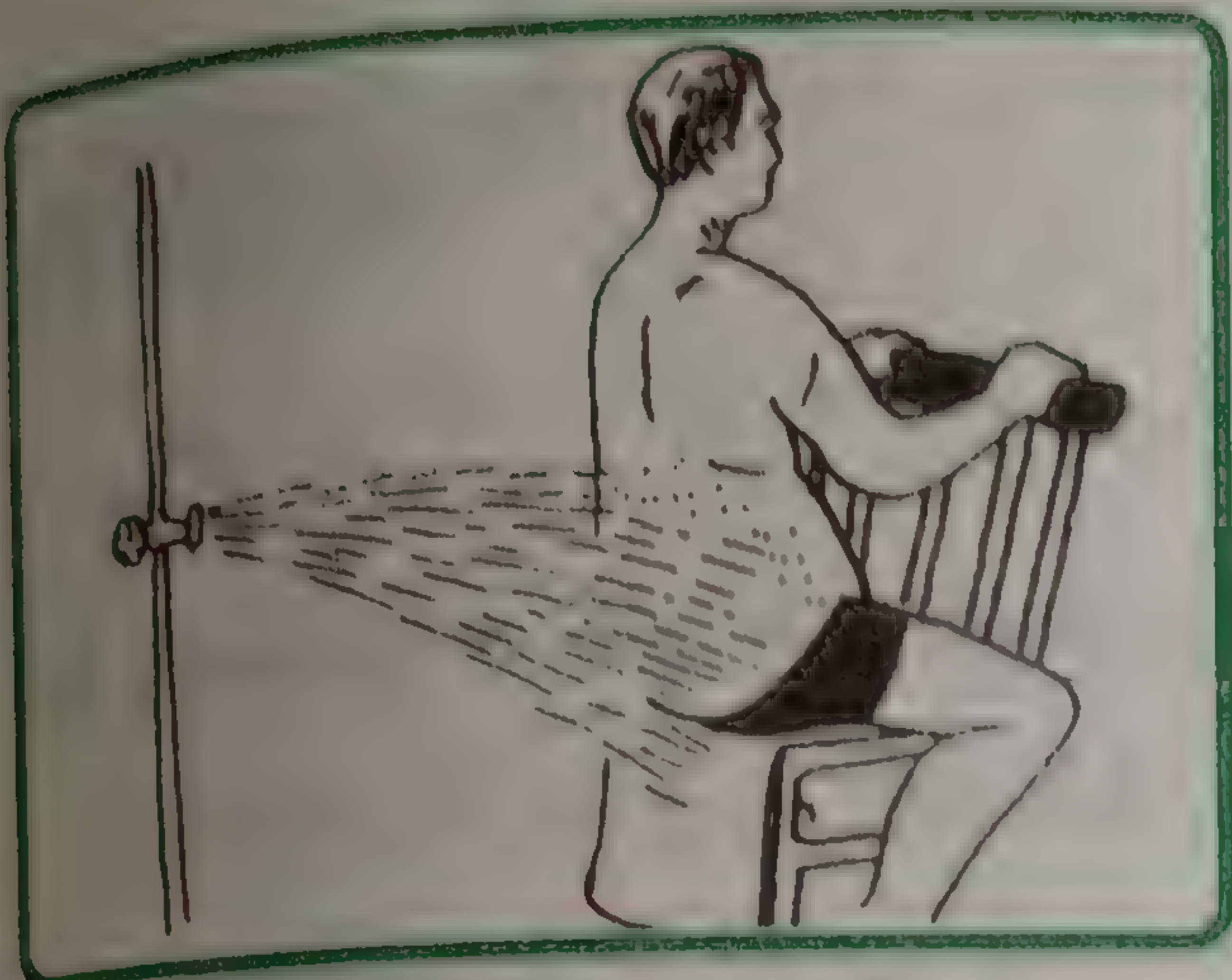
LES REMÈDES

Avant chaque remède, rester au lit est nécessaire.

Avec le Gym: Ce Gym ne convient pas aux malades de la colonne vertébrale, mais convient pour replacer le disque à sa place. Pour obtenir ce résultat visitez un spécialiste pour prendre l'autorisation avec un médicament calmant, et chez vous, faites ce sport. Actionnez la colonne vertébrale en avant, en arrière, à gauche, et à droite. Marchez sur les orteils et avec les mains croisées derrière la tête. Faites ce sport 8 minutes par jour pendant 15 jours.

Le Soin par La Chaleur:

Prenez la poudre d'une plante qui s'appelle en Allemand (Torf) et en Tunisie (Noyer ou Zoza Saharienne). Mélangez cette poudre avec de l'eau et placez une fomentation sur le bas du dos, à condition que le malade reste au lit pendant 20 heures. Et s'il ne supporte pas ce cataplasme dont la température est de 55 °C doit utiliser un bain d'eau froide puis d'eau chaude.



وصفة علاجية بالماء الساخن: يعمل دوش الماء الشديد الحرارة على أسفل الظهر مرتين في اليوم والمريض جالس على كرسي كما تمثله الصورة، ثم بعد الدوش يلف الظهر بمنشفة ويسلق المريض على ظهره فوق سرير من خشب. ومدة العلاج تستمر أكثر من أسبوعين.

وصفة علاجية ببذور الحرمل: يؤكل كل

صباح وعلى الريق غرامان من مسحوق بذور الحرمل ممزوجان بملعقة طعام من العسل. يستمر العلاج لمدة 12 يوماً.

وصفة علاجية بمغلي زهر الزيزفون: تؤخذ ملعقة شاي من أزهار الزيزفون، ثم تستحب في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 10 دقائق، تصفى ويشرب من 3 إلى 4 أكواب يومياً قبل الطعام أو بين الوجبات الرئيسية.

وصفة علاجية بالفجل: تؤكل الجذور الغضة بمقدار 100 غرام في اليوم ولمدة ثلاثة أسابيع.

Avec Une Douche Chaude: Prenez une douche très chaude sur la partie inférieure du dos deux fois par jour assis sur une chaise comme l'indique la figure ci - dessus.

Et après la douche il faut couvrir le dos avec une serviette et dormir sur un lit en bois. Utilisez ce remède plus de 15 jours.

Avec le Harmala (la Rue Sauvage) [portulaca oleracea]: Consommez chaque matin à jeun et pendant 12 jours 2 grammes de la poudre des semences, mélangées avec une cuillère à soupe de miel.

Avec le Tilleul [Tilia Sylvestris]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à thé des fleurs de tilleul pour une tasse d'eau bouillante qui reste à infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 à 4 tasses par jour entre les repas.

Avec le Radis [Raphanus Sativus]: Mangez les racines fraîches à raison de 100 grammes par jour et pendant 21 jours.

وصفة علاجية بالملفوف [الكرنب]: تقطع الأوراق قطعاً صغيرة وتغمر بقليل من الزيت وتسخن تسخيناً جافاً في الفرن ثم توضع على مكان الألم مرتين في اليوم، كضمادة. ولنفس الغرض تهرس أوراق الملفوف وتستعمل ضميدة لمدة 6 ساعات في النهار.

وصفة علاجية بأزهار المرزنجوش: تؤخذ حفنة من الأزهار وكمية من زيت الزيتون وتنقع في زجاجة محكمة السد لمدة أسبوعين في الشمس. يصفى بعدها المنقوع، ويستعمل دلكاً عدة مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالنعناع: - يوضع 25 غراماً من أوراق النعناع الجافة أو الخضراء في لترين الماء الساخن بدرجة الغليان، وتترك لتستحلب مدة 15 دقيقة. بعدها يصفى ويستعمل دهنًا وغسولاً على موضع الألم. - أو تمزج 20 قطرة من الزيت الأساسي للنعناع في 50 مل من زيت الزيتون ويستعمل دلكاً جيداً على مستوى موضع الألم والفتق.

لا ينصح باستعماله للأطفال الذين لم يبلغوا سن الخامسة بعد.

ملاحظة

Avec le Chou [Brassica Oleracea]: Coupez les feuilles en petits morceaux et y ajoutez de l'huile. Chauffez-les au four et utilisez ceci en fomentation 2 fois par jour.

De même écrasez les feuilles et utilisez-les en compresse pendant 6 heures.

Avec la Marjolaine [Origanum Vulgare]: Faites une fomentation avec une poignée des fleurs de la marjolaine et une quantité égale d'huile d'olive, dans une bouteille bien bouchée qui reste au soleil pendant 15 jours. Filtrez et utilisez l'huile en massage plusieurs fois par jour.

Avec la Menthe Poivrée [Mentha Piperita]: - Infusez 25 grammes de la plante dans le 3/4 d'un litre d'eau bouillante pour 15 minutes. A employer dans le bain ou sur le point de la douleur.

Ou bien diluez 20 gouttes de l'huile de la menthe dans 50 ml de l'huile d'olive. Employez en massant sur la douleur.

REMARQUE

Déconseillé aux enfants de moins de 5 ans.

وصفة علاجية بكحول إكليل الجبل [الإكليل]: يدلك بكحول إكليل الجبل ذلك الحرق على مستوى موضع الألم والإصابة، مرتين في المساء، ولمدة 10 أيام.

وصفة علاجية بالزعرور: يوضع 1 كغ من رؤوس عشبة الزعرور المزهرة في ماء الحديد الساخن، ويغطس موضع الألم فيه لمدة 30 دقيقة. يستمر الاستعمال لمدة شهر وذلك بمعدل مرتين أو ثلاث في الأسبوع.

وصفة علاجية بالزيوت الطيارة: تمزج 20 قطرة من الزيت الأساسي للخزامى و 10 قطرات من الزيت الأساسي للنعناع و 20 قطرة من زيت الزعرور مزجاً جيداً. ويستعمل ذلك إما بعد الحمام مباشرة، أو بعد تسخين موضع الألم بقطعة قماش مبللة بماء ساخن.

3 - الروماتيزم - الرثية - البرد

مفهومه: تجمع كلمة روماتيزم كل داءٍ حادٍ أو مزمنٍ، يصيب المفاصل (أيًا كان نوعها)، مسبباً التهاباً وألماً كبيرين.

أسبابه: أسباب الروماتيزم عديدة منها: التهاب في رباط العظم أو العضلات، اعتلال مفصلي أو نتيجة الإصابة بالبرد (أو التشنج).

Avec l'Alcool du Romarin [Rosmarinus Officinalis]: Faites frictionner la zone atteinte deux fois chaque nuit, avec l'alcool du romarin pendant 10 jours.

Avec le Thym [Thymus Vulgaris]: Mettez 1kg de thym dans le bain, et restez dedans ou rester 30 minutes. A utiliser 2 à 3 fois par semaine pendant un mois.

Avec les Essences: Mélangez 20 gouttes de l'huile essentielle de la lavande avec 10 gouttes de l'huile de la menthe poirée et 20 gouttes de l'huile du Thym. Employez en massage après le bain, ou après avoir chauffé les zones douloureuses à l'aide d'un tissu chaud.

3 - Les Rhumatismes

DEFINITION: Le terme de rhumatisme regroupe toute maladie aiguë ou chronique entraînant une réaction inflammatoire et douloureuse d'une ou de plusieurs articulations. Ils peuvent affecter n'importe quelle partie du corps.

CAUSES: Elles sont nombreuses: infection inflammatoire des ligaments ou des

رجع في العضلات، تصلب وحركة مقيدة، إنما دون ارتفاع في الحرارة.

التاليان

كل الوصفات العلاجية التي ستذكر هنا ضد الروماتيزم يجب استعمالها بانتظام وعلى فترات محددة تستغرق ما بين 10 و 30 يوماً.

وصفة علاجية بالتفاح: - يؤكل التفاح يومياً بمقدار 1 كلغ ولمدة شهر كامل، ومن ثم يقو على استهلاك تلك الكمية يمكن تعويضها كآتي: يغلى 30 غراماً من قشر التفاح في 250 غراماً من الماء ولمدة 15 دقيقة، ويشرب منه في اليوم أربعة إلى ستة فناجين، ولمدة شهر كامل. يؤخذ قشر التفاح الناشف ويطحن، ثم يؤخذ من ذلك الطحين ملعقة كبيرة وتستحلب في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان 10 دقائق، يصفى ويشرب من ذلك 4 إلى 5 فناجين في اليوم ولمدة شهر كامل.

كل الوصفات العلاجية بالتفاح لا تناسب مرضى السكري.

ملاحظة

muscles, arthrose ou même à la suite d'un refroidissement.

SYMPTÔMES Douleur musculaire, rigidité et mouvements limites, sans fièvre.

LES REMÈDES

Les Recettes utiles qui seront indiquées ci-dessous doivent être utilisées régulièrement et pour une période limitée entre 10 et 30 jours.

Avec La Pomme [Malus Communis]: - Mangez 1 Kg. de pommes par jour pendant 30 jours, mais si vous ne supportez pas cette consommation, vous pouvez la remplacer par cette recette: faites bouillir 30 grammes de la pulpe des pommes dans 250 grammes d'eau, pendant 15 minutes. Buvez 4 à 6 tasses par jour pour 30 jours.

Broyez la peau de pommes (fruit). Prenez une grande cuillère de cette poudre, et laissez la infuser dans une tasse d'eau bouillante 10 minutes. Buvez 4 à 5 tasses par jour pendant un mois complet.

REMARQUE

La Recette des pommes ne convient pas aux diabétiques.



وصفة علاجية بحمام النخالة: يؤخذ 1 كغ من النخالة ويغسل بخمس لترات ماء بارد ويحرك الجميع جيداً، ثم يوضع على نار هادئة ويغلى لمدة 15 دقيقة. ويضاف ذلك المغلي إلى ماء البانيو (الحمام) الساخن ويجلس فيه المريض مدة 10 إلى 15 دقيقة. ينشف الجسم ويبرد المريض الراحة لمدة لا تقل عن نصف ساعة، يستمر هذا العلاج لمدة 20 يوماً، والاستمرار يوماً بيوم معنى ذلك يوم يستعمل الحمام ويوم يخلد للراحة.

وصفة علاجية بالبابونج: التمسيد بزيت أزهار البابونج مرة في الصباح وأخرى في المساء. والثالثة عند النوم لمدة لا تقل عن 30 يوماً.

وصفة علاجية بالثوم: يشوى في الصباح الباكر 5 فصوص ثوم وتقطع قطعاً صغيرة وتمزج بنصف فنجان من زيت الزيتون ويشرب على الريق مرة كل يوم ولمدة 10 أيام مع التزام الراحة في البيت لأنه معرق. ومع هذه الوصفة يجب شرب إما عصير الإجاص بمقدار 20 غراماً في اليوم بعد الأكل ولمدة 3 أسابيع أو تناول عصير الكرز (حب الملوك) بمقدار 100 غرام في يوم ولمدة أسبوع واحد بعد الأكل كذلك.

وصفة علاجية بالبقدونس [معدنوس]: يؤخذ 30 غراماً من بذر البقدونس (الزينة

Avec Le Bain Du Son: Faites bouillir 1 Kg. du son de blé avec 5 litres d'eau froide sur un feu doux. pour 15 minutes. Puis ajoutez cette quantité à l'eau chaude de la baignoire. Mettez le malade dans l'eau pendant 10 à 15 minutes. puis laissez-le se reposer après ce bain 30 minutes. Utilisez ce bain pendant 20 jours: c'est à dire le bain en un jour et le repos le second jour.

Avec La Camomille [Chrysanthemum Leucanthemum]: Employez l'huile des fleurs de la Camomille en massage, une fois le matin, la deuxième le soir, et la 3ème au moment de se coucher la nuit, 30 jours au minimum.

Avec L'Ail [Allium Sativum]: Grillez 5 gousses d'ail, coupez-les en petits morceaux. mélangez-les avec verre d'huile d'olive. Buvez le matin à jeun pendant 10 jours. Il est nécessaire de se reposer au lit pendant cette période. car ce remède est sudarofique (provoque la sueur). Lors de cette utilisation buvez le sirop de poirier à raison de 200 grammes par jour après les repas et pendant 3 semaines ou le sirop de cerise à raison de 100 grammes par jour après le repas pendant 7 jours.

Avec Le Persil [Petroselinum Grispum]: Préparez une décoction à raison

البرسيم) ويغمر بنصف لتر من الماء البارد، ثم يغلي لمدة 5 دقائق على نار هادئة، يترك 10 دقائق، ويشرب فنجان قبل الغذاء وآخر قبل العشاء ولمدة شهر كامل.

وصفة علاجية بالكرفس [كرافس]: تؤخذ ملعقة شاي من بذر الكرفس، ثم تغمر بفنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة تتراوح بين 5 و 10 دقائق ثم يصفى ويشرب فنجان بين وجبات الطعام 2 إلى 3 مرات في اليوم مع إمكانية تحليته بالعسل، يستمر العلاج شهراً على الأقل.

وصفة علاجية ممزوجة: يمزج 12 غراماً من الكافور و 100 غرام من السيبرتو الأبيض و 3 غرامات يود [ياع في الصيدلية] و 75 غراماً من الفازلين الأصفر [من الصيدلية] و 50 غراماً من زيت الغار و 40 غراماً من زيت الزعتر حتى تصبح كالمرهم. ويدهن به الجسم (موضع الألم) مرتين في اليوم ولمدة 10 أيام.

وصفة علاجية بالملفوف [كرنب]: يشرب عصير الملفوف بمقدار فنجان واحد في اليوم ولمدة أسبوعين.

de 30 grammes des semences de persil dans un litre d'eau froide. Portez à ébullition sur un feu doux pendant 5 minutes. Faites reposer 10 minutes, filtrez et buvez une tasse avant le repas du midi et une tasse avant le repas du soir pendant 30 jours.

➤ Avec Le Céleri [Apium Graveolens]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 à 10 minutes, filtrez et buvez une tasse entre les repas, 2 à 3 fois par jour, une tasse que vous pouvez sucrer au miel. L'utilisation est pour 30 jours et plus.

➤ Avec Une Recette Mélangée: Mélangez: 12 grammes de la poudre du Camphre, 100 grammes d'Alcool blanc, 30 grammes d'Iode, 75 grammes de la Vaseline Jaune, 50 grammes d'Huile de Laurier et 40 grammes d'Huile de Thym. Agitez bien cette quantité pour quelle soit une pommade. Employez en massage sur le lieu rhumatismal 2 fois par jour pendant 10 jours.

➤ Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: Buvez le sirop de chou à raison d'une tasse par jour et pendant 15 jours.



التداوي بالماء

طرق وأساليب التداوي بالحمّات الباردة:
طريقة القس « كناية » للمعالجة بالماء.

الشروط العامة:



يُشترط عند ممارسة الحمّات الباردة أن يكون الجسم دافئاً، كما يشترط أيضاً تدفئة الجسم بعد ممارسة الحمّات مباشرة، ولذلك يفضل ممارسة هذه الحمّات في الصباح عند النهوض من الفراش حيث يكون الجسم دافئاً. وعندما يكون الجسم منديّ بالعرق الخفيف، يجب في هذه الحالة اختصار مدة استعمال الحمّات.

ولا ينشف الجسم بعد الانتهاء من الحمّات بل يُزال عنه الماء براحة اليد المبسوطة فقط، ثم ترتدي الملابس ويعود المستحم إلى فراشه بعد ذلك مباشرة لتدفئة الجسم أو يمارس المشي أو بعض الحركات الرياضية التي تبعث الدفء في جسمه.

La Médication avec L'Eau

Les Bains d'Eau Froide et les Façons d'Utilisation: La Façon de Kneyb

Les Conditions Générales:

Il est conseillé lors de l'utilisation de l'eau froide que le corps soit chauffé avant et après le bain, et de se baigner le matin juste à la descente du lit. Mais si le corps est en sueur, le bain est limité à 3 - 4 minutes.

Après le bain ne séchez pas le corps, mais isolez l'eau avec les mains. Habillez-vous et retournez directement au lit, ou faites des mouvements sportifs pour s'échauffer.

Et pour la bonne utilisation du bain, la température doit être limitée entre 7 et 15 degrés; Mais pour ceux qui ne supportent pas les bains froids ils ne doivent pas ajouter de l'eau bouillante à la baignoire. L'utilisation du bain froid doit être deux heures avant ou après les repas, et le délai du bain est limité à 20 minutes au maximum.



الحمام المعقدي البارد، مرتين في اليوم
على المستحم أن يظل في حركة مستمرة مع تدليك
فخذه وبطنه وأسفل ظهره.

Le bain froid du bassin, 2 fois par jour.
Faites passer un massage avec la main sur
les cuisses, le ventre et le bassin.



حمام الساعدين البارد، مرتين في اليوم
بدون تحريك الأيدي.

Le bain froid des bras, 2 fois par jour.
Sans agiter les mains.



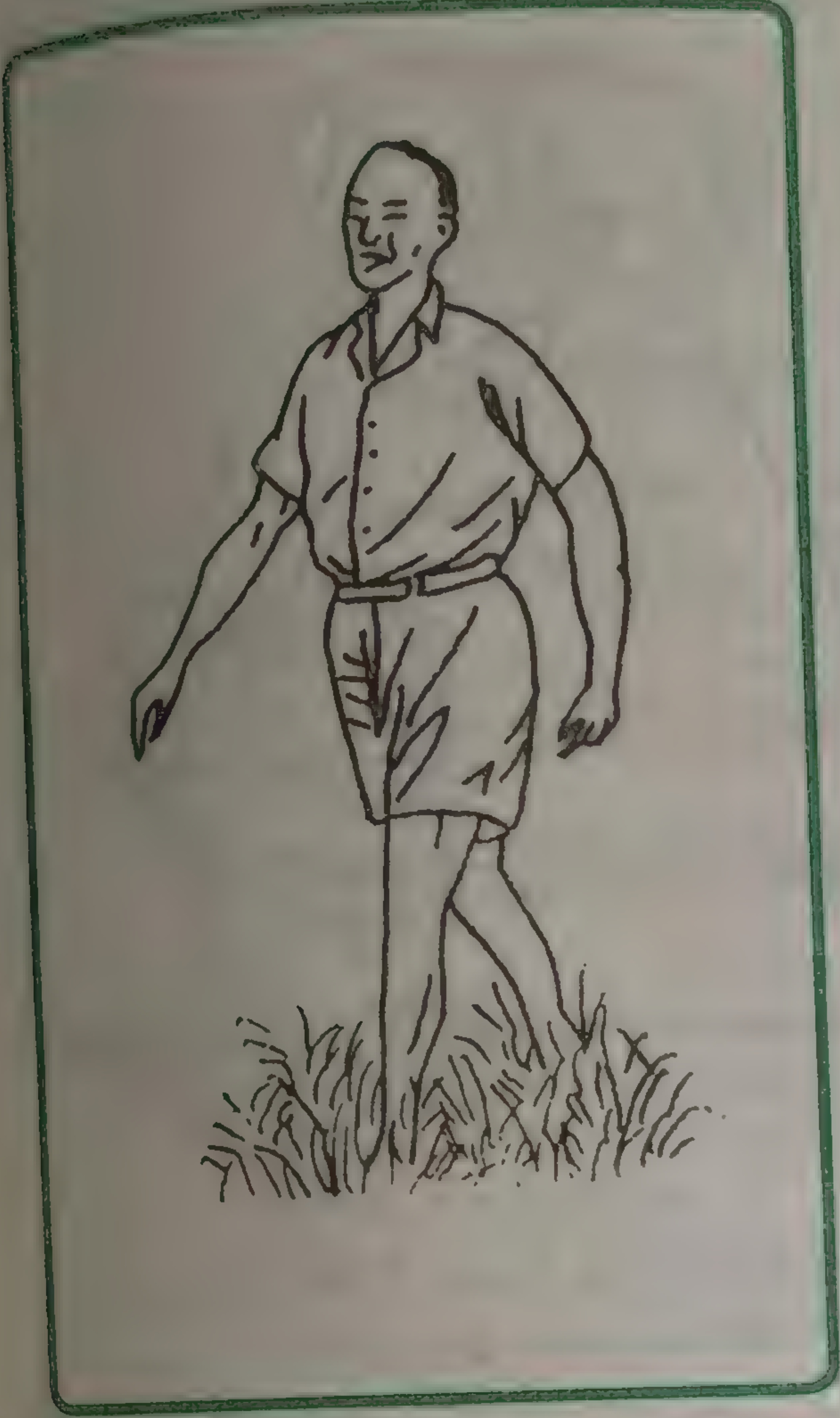
حمام الساقين، مرتين في اليوم - بعد الاستعمال تلبس
الجوارب والقدم مبللة.

Le bain froid des pieds et des jambes, 2
fois par jour. Après le bain, mettez des
chaussettes aux pieds mouillés.



الحمام البارد للوجه، 4 إلى 6 مرات في اليوم
عند الاستعمال تفتح العينان
ويمسك الوجه في الماء 20 ثانية.

Le bain froid du visage, 4 à 6 fois par jour
dans l'eau 20 secondes.



في فصل الربيع يساعد
المشي على العشب حافياً على الشفاء.
Au printemps, la marche pieds-
nus sur l'herbe verte, a un effet
contre le rhumatisme.

وكلما انخفضت درجة حرارة ماء الحمام
ازدادت الفائدة المرجوة منه على أن تتراوح حرارته
بين 7 و 15 درجة. ولا يجوز للذين تزعجهم برودة
الماء هذه أن يزيدوا درجة حرارته بخلطه بماء فاتر أو
ساخن. ولا يجوز أخذ الحمام البارد في الساعة التي
تسبق تناول وجبة الطعام، ولا في الساعتين اللتين
تليان ذلك، وأما مدة الحمام فيجب أن تكون قصيرة
لا تطول أكثر من 20 دقيقة.

4 - النقرس - داء الملوك

مفهومه: داءٌ ينتج عن الزيادة المفرطة للزلال في
جسم الإنسان.

أسبابه: غالباً ما يتعرض الإنسان لهذا الداء بعد سن
الـ 45 سنة. ويكون نتيجة مرضٍ معين أو كثرة تناول
الأدوية أو السممة والإكثار من الطعام.

4 - La Goutte

DÉFINITION: Maladie résultant de l'excès d'acide urique dans l'organisme.

CAUSES: Elle atteint le plus souvent l'homme d'âge mûr (après 45 ans). Elle
peut être due à certaines maladies, à la prise poussée de médicaments, à une
obésité ou à des excès alimentaires.

SYMPTÔMES: Une douleur aiguë à l'articulation du gros orteil qui devient
rouge, enflé et très sensible au toucher. Elle provoque des crises de douleur vive,
appelées des crises de goutte. La goutte peut affecter aussi les chevilles, les
genoux, les poignets et les doigts.

Des symptômes aussi, on peut remarquer une fièvre de 39 degrés, des
urines moins abondantes et plus colorées que d'habitude, avec des grosseurs sur
le pavillon de l'oreille.



عوارضه يظهر في بادئ الأمر بالألم في مفصل إبهام القدم، فيصبح أحمر اللون، متورماً
بشدة حتى اللمس، ويصيب بقشرات من التورجع الموضعي. وتسمى هذه القشرات: أزمة
تسمى أيضاً بحب هذا الداء الكاحل، الركبة، المعصم والأصابع. ونلاحظ مع الألم،
ارتفاع في الحرارة إلى درجة 39 مع شح في البول وتغير في لونه، وأخيراً تورمات في صيوان
الأذن.

العلاجات

وصفة علاجية بالكرز [حب الملوك]: يؤخذ من الكرز - حب الملوك - مقدار 1 كغ إلى
كيلو ونصف، ثم تقسم الكمية إلى أربعة أقسام، يؤكل قسم في الصباح وآخر عند الظهر والثالث
عند العصر والرابع في المساء ولا يؤكل في هذا اليوم شيء غير الفاكهة. وأما للشراب فينصح
شرب الماء أو شاي الأعشاب فقط. ويفضل استهلاك شراب الكرز بين وجبات الطعام.

وصفة علاجية بالفراولة: تؤخذ ملعقة شاي مملوءة من أوراق الفراولة وجذورها، وملعقة
شاي من رعي الحمام [ترنجية] ثم يغمر الجميع بفنجان كبير من الماء البارد. توضع على النار
لعاءة الغليان، تترك لتقع لمدة 10 دقائق، ثم تصفى، يشرب فنجانان في اليوم واحد في الصباح
وآخر في المساء.

LES REMÈDES

Avec La Cerise [Prunus Cerasuri]: Prenez 1 kg. ou 1 kg. et demi des
cerises. Divisez cette quantité en quatre parties. Mangez la 1ère le matin, la
2ème à midi, la 3ème à 17 heures et la 4ème à 20 heures. Et toute la
journée ne mangez rien d'autre et ne buvez que l'eau, et le thé des plantes.
La consommation du sirop des cerises est préférable entre les repas.

Avec Le Fraisier [Fragaria Vesca]: Prenez une cuillère à café pleine de
feuilles et de rhizomes, et une autre pleine de verveine. Plongez les dans une
grande tasse d'eau et laissez bouillir sur un feu moyen. Reposez 10 minutes.
filtrez et buvez 2 tasses par jour, une le matin et l'autre au soir.

إذا أصبح لون البول أحمر مع استعمال هذا المعطلي فلا تهنه
فإن ذلك شيء طبيعي.

ملاحظة

وصفة علاجية بالعرعر: تؤخذ ملعقة شاي من أوراق العرعر المسحوقة، ثم تعصر سحرج
من الماء. توضع على النار لغاية الغليان، ثم تترك لتتقعر مدة 10 دقائق، يشرب في اليوم 3 مرات
أو 4 مرات بمرور وحدات لضعف الرئيسية.

وصفة علاجية بالعونية - خوخ [برقوق]: ينصح بأكل صحن أو صحنين في اليوم
لذلك التي تتواجد فيها العونية وذلك قبل الأكل، أو يشرب قنجان أو قنجانين من عصير
العونية.

عقار: من الأعشاب التي لها مفعول جيد ضد داء النقرس، مثل الفجل في السلطة،
والسبانخ (الكرف) الصريح، ويستعمل كعصير أو في السلطة.

5 - علاج عرق النساء

مفهومه: عرق النساء هو العصب الأطول والأضخم في الجسم البشري. ألم يمتد موجود على

REMARQUE

Ce remède provoque des urines rouges, et c'est une chose normale lors de cette utilisation.

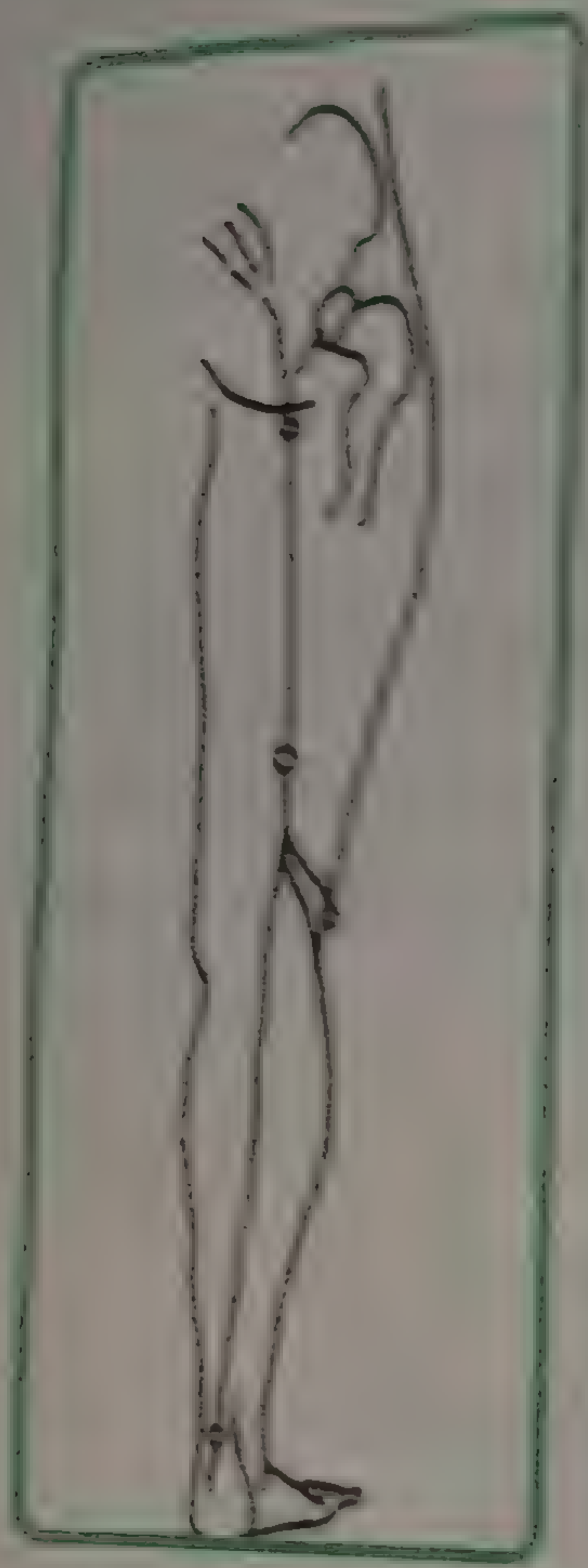
Avec Le Genévrier Commun [Juniperus Communis]: Prenez une
casserolette à thé de la poudre des feuilles séchées, plongez-les dans une tasse
d'eau. Laissez bouillir sur un feu moyen, reposez 10 minutes, buvez 2 à 3
tasses par jour, entre les repas.

Avec Le Prunier [Prunus Domestica]: Il est conseillé de manger une ou
deux assiettes de la consommation du prunier par jour pendant la saison. La
consommation sera avant les repas, ou buvez 1 à 2 tasses de sirop du
prunier par jour.

D'entre les aliments qui luttent contre la goutte il y a le radis à la salade,
le chou (sirop ou en salade).

5 - Le Nerf Sciatique

DEFINITION: Le nerf sciatique est le nerf le plus long et le plus volumineux du
corps humain.



مخطط العصب الوركي

وموضع الألم

Le Nerf Sciatique

يبدأ من النسا الذي يستدئ من أصوله في أسفل الظهر إلى أسفل
وعرق النسا ينشأ من مجمع الجذور (العروق) المنفرعة من
مجمع الشوكي الفقرة الكبرى الخامسة في أسفل الظهر في 5 (يستمر من
عمود الفقري ما بين الفقرة الرابعة والخامسة القطنية) والعجزية
الأولى (تنشق من العمود الفقري ما بين الفقرة الخامسة القطنية وأول
فقرة العجز، (نسبة إلى العجز). وعرق النسا ينزل عمودياً من الناحية
الخلفية للدرك قبل أن ينقسم وذلك في تجاوزيف الحابض: إلى عرق
النسا ماضي داخلي الذي ينزل إلى الجهة الخلفية من الساق، وإلى
دور نسا ماضي خارجي الذي ينزل إلى الناحية الخارجية منه.

التهاب النسي أو النسا هو عموماً، اسم لآلم يحدث من ضغط
لعرق العصبي في 5 (الفقرة الخامسة القطنية) وع 1 (الفقرة العجزية
الأولى)، لكن الشائع متسبب فيه الفتق القطني (وهو بروز قرص
الغضار خارج حدود الحافية الطبيعية).

Le nerf sciatique naît de la réunion de deux racines issues de la moëlle épinière. (émergeant du rachis entre la 4ème et la 5ème vertèbre lombaire) et S1 (émergeant du rachis entre la 5ème vertèbre lombaire et la 1ère vertèbre sacrée). Il descend verticalement à la face postérieure de la cuisse avant de se diviser, au creux poplitée, en nerf sciatique poplitée interne, qui descend à la face postérieure de la jambe, le nerf sciatique poplitée externe qui descend à sa face externe.

CAUSES: La Sciatique est la douleur commençant dans la fesse et la cuisse pour atteindre la jambe, le genou par derrière et le pied. Une sciatique est généralement due à une compression des racines nerveuses L5 ou S1, le plus souvent due à une hernie discale (saillie d'un disque intervertébral en dehors de ses limites normales), plus rarement à une compression osseuse liée à une arthrose, à une fracture du petit bassin, à une luxation de la hanche ou à une étroitesse du canal rachidien lombaire-tumorale (tumeur osseuse vertébrale, neurionome (tumeur de la racine du nerf), tumeur du petit bassin) ou de nature inflammatoire (spondylodiscite).



ونادراً ما يحدث ضغط العظام المقرون بالنحر عن كسر في الحوض الصغير. أو خلع في الورك، أو ضيق القناة السيسائية القطنية، بسبب ورم في عظام فقرات الظهر. أو بسبب شفا نوم وهي ورم يصيب غمد الليف العصبي، أو بسبب ورم الحوض الصغير، أو بطريقة طبيعية التهاب الفقرات والأقراص).

عوارضه وعلاماته: الأعراض والعلامات لعرق النسا تُكشَف حسب حالة الآفة ومكان موضع الإصابة وموقع الألم، فإذا كان خامس الجذر القطني مصاباً، فالألم يؤدي الناحية الخلفية من الورك والجهة الورائية للساق ومؤخر الرجل (القدم) والأبخص (وهو أصغر إصبع الرجل). وإذا كانت الإصابة على موقع أول جذر عجزى، فالألم يؤدي ربلة الساق (أي الفارة) والقدم وكف الرجل ونواحيها الخارجية.

وإذا كانت الإصابة في العروق العصبية فالألم ينحدر مؤذياً الإلية والقدم (وذلك من جراء الفتق القطني وهذه العلامات وأعراضها المذكورة آنفاً تسبق بالآلام على مستوى القطن (أسفل الظهر). وهذه الأوجاع إما حادة أو مزمنة، وتشتد هذه الآلام عند السعال وعند الوقوف وهي تنقص وتزيد وتخف وتشتد وفي بعض الحالات تمنع النوم (ويسمى عرق النسا المفرط في الأوجاع).

لكن في الواقع إذا كان عرق النسا ناجماً عن فتق قطني، فلا يوجد علاقة بين الفتق وحدة الأوجاع والآلام عرق النسا، لكن هناك خاصية أخرى من نوعية عرق النسا تسمى «النسا الشللي» وترجم هذه الإصابة أو هذا الشلل أو لوي ظهر القدم.

SYMPTÔMES ET SIGNES: Ils dépendent de la localisation de la lésion. Si seule la 5ème racine lombaire est touchée, la douleur atteint la face postérieure de la cuisse, la face externe de la jambe, le dos du pied, le gros orteil; si la 1ère racine sacrée est touchée, la douleur atteint le mollet, le talon, la plante et le bord externe du pied; si les deux racines nerveuses sont touchées, la douleur s'étend de la fesse au pied.

Souvent précédée par des douleurs lombaires aiguës (lumbago) ou chroniques accentuées par la toux et la station debout, la douleur peut être minime ou intense, empêchant parfois le sujet de dormir (sciatique hyperalgique). Une forme particulière de sciatique appelée celle-ci et l'intensité de la douleur. Une forme particulière de sciatique appelée sciatique paralysante, se traduit par une paralysie de la flexion dorsale du pied.

التشخيص: إجراء تشخيص بالتصوير الإشعاعي على مستوى العمود القطني قد يكون بطريقة ضيئية، أو ببداية شعور بنقص في القرص أو فغر في القرص على مستوى محل الإصابة في الظهر.

أما التشخيص بآلة تصور الجذور والكيس النخاعي، أو بالأحرى بآلة المفراس (سكانار) أو بالمشاهدة بالرنين المغناطيسي والتي بدورها تسهل معاينة الآفة ومن شأنها كذلك أن تقدر مدى تأثير الإصابة على مستوى العروق العصبية، لكن الاختلاف بين الأعراض المرضية والمشاهدة المشخصة بالآلات التصويرية ليست مستبعدة. ويعود التشخيص مستندا على محل الإصابة وموضع الآلام هو أقوى دليل.

المعالجة

وصفة بمغلي زهر الزيزفون: تؤخذ ملعقة شاي من أزهار الزيزفون، ثم تستحلب في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 10 دقائق، تصفى ويشرب قبل الطعام أو بين الوجبات الرئيسية من 3 إلى 4 أكواب يوميا.

وصفة علاجية بالفجل: تؤكل الجذور الغضة بمقدار 100 غرام في اليوم ولمدة ثلاثة أسابيع.

Diagnostic: L'examen radiographique du rachis lombaire peut être normal ou mettre en évidence un pincement ou un baïllement discal localisé. La sacroradiculographie ou actuellement, plutôt le scanner et l'imagerie par résonance magnétique (I.R.M) permettent de visualiser la lésion et d'évaluer son retentissement sur les racines nerveuses. La discordance entre les symptômes et les images n'étant pas rare, le diagnostic doit s'appuyer avant tout sur la douleur.

LES REMÈDES

- Avec Le Tilleul [*Tilia Sylvestris*]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à thé des fleurs de tilleul pour une tasse d'eau bouillante qui reste à infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 à 4 tasses par jour entre les repas.
- Avec Le Radis [*Raphanus Sativus*]: Mangez les racines fraîches à raison de 100 grammes par jour et pendant 21 jours.

وهذه العلامة بالزهار الحار الفواحة
التي هي علامة الماء الحار في الشمس
وهي علامة الماء الحار في الشمس
وهي علامة الماء الحار في الشمس

تؤخذ من الماء في الكوب
نوع من صنفه صنفه من الكوب من الماء هرة لكل كوب من الماء الساخن
من ماء الحناء (10 دقائق) يصفى ويحلى ثم يشرب في أكواب في
الوقت بين وجبات الطعام.

ويستعمله علاجاً جيداً بالشموع، يحتاج كمياتاً من محلول الخافور أو زيتته مع كمية من زيت الشمع.
ويستعمل أيضاً في علاج الحروق على الجلد الحساس الذي يصاب به بعد الحقن في موضع الآلام والأوجاع.
وهو من المواد التي لا تصلح في النساء وفي الأطفال.

وصلة علاجية بالبعسل: يرفع لمدة ليلة كاملة وأمان بصل مقطعين في كمية من زيت الزيتون، وفي الصباح يرفع البصل المقطع

De même écrasez les feuilles et utilisez les en compresse pendant 6 heures.

• **Infusion:** Infusez une cuillère à dessert de fleurs par tasse d'eau bouillante. Prenez et buvez 3 tasses par jour entre les repas.

Infusion: Infusez une cuillère à dessert de fleurs par litre d'eau pendant 10 minutes. Filtrez, sucrez et buvez 3 tasses par jour entre les repas.

colonne vertébrale, deux fois par jour, surtout le soir et le matin.

Avec l'Oignon [*Allium Cepa*]: Macérez une tête d'oignon dans un litre d'eau pendant 15 minutes. Ajoutez 100 g de miel et 100 g de vinaigre de cidre. Mélangez bien et laissez reposer 24 heures. Prenez 1 cuillère à soupe 3 fois par jour.

وصف علاج آلام الظهر والروماتيزم

وصفة علاجية ببذور الحرمل: يؤكل في صباح وعلى الريق 2 غرامان من مسحوق بذور الحرمل مع ملعقة طعام من العسل، يستمر العلاج لمدة 12 يوماً.

وصفة علاجية بالعرعار: - مستحلب: يوضع من 20 إلى 30 غراماً من حبوب العرعار لكل لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان لمدة 10 دقائق. يصفى بعدها ثم يحلى بالسكر، ويشرب 3 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالطرخون: - يوضع من 25 إلى 30 غراماً لكل 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، المستحلب مدة 10 دقائق. يصفى بعدها ثم يحلى ويشرب من كأسين إلى ثلاثة لترات طعام على جرعات متعددة في اليوم.

وصفة علاجية بالكاليبتوس: - يمزج من قطرتين إلى ثلاث لكل ملعقة طعام من العسل، ويؤكل من 3 إلى 4 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالكاليبتوس: - مستحلب: توضع 3 على 4 أوراق من شجر الكاليبتوس (أو ملعقة طعام من الأوراق المقطعة) لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم تغلى مرة واحدة.

d'oignon haché dans l'huile d'olive, et le matin mangez l'oignon macéré avec du pain.

Avec le Harmala [Portulaca Oleracea]: Consommez chaque matin à jeun et pendant 12 jours 2 grammes de poudre des semences mélangées avec une cuillère à soupe de miel.

Avec le Genévrier [Juniperus Communis]: - Infusion: 20 à 30 grammes des baies par 1 litre d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucez et buvez 3 tasses par jour.

Avec l'Estragon: - Infusez 25 à 30 grammes d'estragon par litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucez, et buvez 2 à 3 verres après les repas ou dans la journée.

Avec l'Eucalyptus [Eucalyptus Globulus]: - Intusion: 3 à 4 feuilles (ou une cuillerée à soupe de feuilles coupées) par tasse. Faites bouillir une minute et infusez 10 minutes, filtrez, sucez et buvez 3 à 5 tasses par jour.

أخرى لمدة دقيقة واحدة وتترك لتستحلب مدة 10 دقائق. تصفى بعدها ثم تحلى بالسكر وتشرّب من 3 إلى 5 أكواب في اليوم.

تمزج من قطرتين إلى 5 قطرات مع ملعقة طعام من العسل، ويشرب مثلها مرتين إلى 3 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بزيت الليمون: تمزج من 5 إلى 10 قطرات من زيت الليمون في ملعقة طعام من العسل، وتستهلك من مرتين إلى 4 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالزيوت الطبيعية: - دهنا: يمزج 15 مل من الزيت الأساسي للقرنفل، 15 مل من الزيت الطيار للنعناع، ويستعمل دهنا أي تمسيدا على الظهر (على موقع الألم) وذلك كل ليلة ولمدة 15 ليلة.

وصفة علاجية بالزيت الطيار: تمزج 6 إلى 10 قطرات من زيت الطيار تربنتين في ملعقة طعام من العسل، وتستهلك الوصفة من 3 إلى 4 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالزيوت الطيارة: تمزج 20 قطرة من الزيت الأساسي للخزامى و 10 قطرات من الزيت الطبيعي للإكليل و 10 قطرات من الزيت الأساسي للنعناع و 20 قطرة من زيت

-Huile essentielle: mélangez 2 à 5 gouttes par une cuillère à soupe du miel, buvez 2 à 3 fois par jour.

Avec l'Essence de Citron [Citrus Limonum]: Consommez 5 à 10 gouttes d'essence de citron mélangées dans une cuillère à soupe du miel, 2 à 4 fois par jour.

Avec l'Huile Naturelle: ~~Massage~~ Mélangez 15 ml de l'huile essentielle du clou de giroflée et 15 ml de l'essence de la menthe poivrée, et effectuez un massage la nuit sur le dos (sur le lieu de la douleur) pendant 15 jours.

Avec l'Essence de Térébenthine: Consommez 6 à 10 gouttes d'essences de térébenthine mélangées dans une cuillère à soupe du miel, 3 à 4 fois par jour.

Avec les Essences: Mélangez 20 gouttes d'huile essentielle de lavande, 10 gouttes d'huile du romarin, 10 gouttes d'huile essentielle de la menthe poivrée et 20 gouttes d'huile de thym. Frictionnez soit après le bain, soit après réchauffement des zones douloureuses à l'aide d'un tissu trempé d'eau chaude.

23 - فصل في علاج امراض الاعصاب

للعلاج وبتنوع طرقه، ويستعمل زيتونكم إما دواء الاستخدام بالحرارة، أو بعد تسخين موضع الألم بقليل من الزيت.

وصفة علاجية بزيت الأعشاب: لعل ذلك على موسم الأشم يمكن استعمال زيت الأعشاب التالي: نأخذ حفنة من الرعيرعير، أو أوراق الساعيرة المستطيلة، له نحمس بزيت لبتر من زيت الزيتون، نضع على النار حتى نحس الحرارة، ثم نترك لتبرد ونعاهد إلى النار مرة ثانية لنحس من برودة، نتركه ونضع الزيت في زجاجة داكنة اللون مع زبدة السد ونعزل الحاجة بذلك مركز الأشم ذلك الزيت ذلك جيد عدة مرات في اليوم.

23 - فصل في علاج امراض الاعصاب

مفهوم الجهاز العصبي

يكون الجهاز العصبي من مجموع الخلايا العصبية وتوزيعها، غير مسالك المسائل العصبية، المسؤولة عن الإحساس والوعي والسيطرة على الحركة.

Avec L'Huile Végétale: Préparez l'huile de massage comme suit: Prenez une poignée de thym sauvage, ou des feuilles de sauge. Mettez-les dans une tasse d'huile, chauffez-les sur un feu moyen. Laissez refroidir quelques minutes et chauffez une autre fois. Faites reposer après et mettez l'huile dans une bouteille noire bien bouchée. Au besoin faites un massage sur le lieu de la douleur plusieurs fois par jour.

23 - Les Maladies Des Nerfs

DÉFINITION DU SYSTÈME NERVEUX: C'est l'ensemble complexe des cellules nerveuses et des voies de conduction de l'influx responsable des sensations, de la perception, (conscience ou connaissance), et du commandement du mouvement.

1 - ألم الأعصاب

العلاجات

أهم شيء عند استعمال الوصفات التي سيقع ذكرها، هو الخلود للراحة والمكوث داخل البيت والوقاية من تقلبات البرد، والابتعاد كلياً عن مجرى الهواء.

ملاحظة

وصفة علاجية بزيت الكافور: يؤخذ 50 غراماً من زيت الكافور، ثم يضاف إليه 15 أو 20 غراماً من الثوم المقشور. يترك الجميع لينقع مدة يومين تقريباً، ويدهن بذلك الزيت على موضع الألم 3 إلى 5 مرّات في اليوم.

وصفة علاجية بالبابونج: تؤخذ 3 ملاعق من أزهار البابونج وتلف بقطعة من الشاشة. يصب فوقها الماء المغلي. يترك حتّى يبرد ثم يوضع على مكان الألم مرتين في اليوم.

1 - Les Douleurs des Nerfs

LES REMÈDES

REMARQUE

Au moment des traitements indiqués ci-dessous; il faut bien se reposer et s'installer à la maison tout en se protégeant du changement de température.

Avec L'Huile de Camphre: Prenez 50 grammes d'huile de camphre, y ajoutez 15 à 20 grammes des gousses d'ail épluchées. Laissez-les macérer pendant 2 jours au minimum et l'utilisez en massage sur le lieu de la douleur 3 à 5 fois par jour.

Avec La Camomille [Chrysanthemum Leucanthemum]: Prenez 3 cuillères des fleurs de la camomille, mettez-les dans une gaze puis trempez-la dans l'eau chaude. Laissez-la refroidir et placez cette fomentation sur le lieu des douleurs 2 fois par jour.

وصفة علاجية بالخزامى: تؤخذ 4 ملاعق شاي من أزهار الخزامى، ثم تغمر بنصف لتر من الماء المغلي، وتترك لتستحلب مدة 5 دقائق، وعندما تبرد تغمس قطعة من الشاش في ذلك المستحلب وتوضع ككمادة مرتين أو ثلاثة في اليوم.


وصفة علاجية بالشمندر [بتراف]: تؤكل الجذور أو الأوراق بمقدار 100 غرام في سلطة لكل يوم مقسمة على وجبتين.


2 - توتر الأعصاب

مفهوم: يعتبر التوتر العصبي ردّة فعل الجسم الخاضع لضغط مفاجئ.

الأسباب: أسباب متعددة مثل: الاضطراب النفسي، الصدمة العاطفية، التسمم، البرد، العملية الجراحية، العمل اليومي المضني، وكل ما يُمثّل إلى التوتر العصبي بصلة.

يتسبب الضغط على المستوى الدماغي، بردة فعل تسمى «إنذاراً» يؤدي إلى تغيير في توازن الجسم والنفس لدى الإنسان. بالإضافة إلى أن كلّ ضغط نفسي قوي بإمكانه التسبب في اضطرابات في الجسم مثال: سرعة في نبض القلب، ضيق في التنفس وأحياناً القرحة المعدية.

 **Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]:** Faites une infusion à raison de 4 cuillères des fleurs de la lavande pour 1 litre d'eau bouillie. Laissez infuser 5 minutes. Faites refroidir. Trempez des compresses et placez-les sur le lieu des douleurs 2 à 3 fois par jour.

 **Avec La Betterave [Beta Macrocarpa]:** Mangez les racines fraîches ou les feuilles à raison de 100 grammes dans la salade à deux reprises par jour.

2 - La Nervosité (ou Stress)

DÉFINITION: C'est une réaction du corps soumis à une agression brusque.

CAUSES: Elles sont innombrables comme le traumatisme, le choc émotionnel, l'intoxication, le froid, l'opération chirurgicale, le travail quotidien, et toutes sortes d'irritation psychique.

L'agression déclenche au niveau cérébral «une réaction d'alarme» qui modifie l'équilibre du corps et de l'esprit de la personne. Tout stress majeur peut entraîner des troubles dans le corps tels que: une tachycardie, une insuffisance respiratoire et parfois un ulcère gastrique.



العلاجات

وصفة علاجية بالزيزفون: يعمل مستحلب بأزهار الزيزفون بمقدار 15 إلى 30 غراماً في كل 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب من 2 إلى 4 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بالناردين المخزني [حشيشة الهر]: يحضر منقوع بمقدار مائة غرام من الجذور في 1 لتر من الماء الدافئ وتترك لتتقع لمدة ساعتين. يصفى ويشرب فنجانان إلى 3 فناجين في اليوم بين الوجبات الرئيسية لمدة 8 إلى 10 أيام. ثم ينقطع عن العلاج مدة 15 يوماً ويعاد العلاج مرة أخرى وهكذا 3 مرات، كل مرة ينقطع بمدة 15 يوماً، (لكن رائحة هذا المنقوع تدفع إلى التقيؤ وذلك هو عيبه).

وصفة علاجية بالمشمش: تستهلك ثمار المشمش المطبوخ بقليل من السكر مع الأكل، فاستهلاك ثمار المشمش الطازج أو عصيرها لهما نفس المفعول المهدئ لتوتر الأعصاب. لكن هذه الوصفة تُمنع عن الأطفال.

LES REMÈDES

• Avec Le Tilleul [*Tilia Sylvestris*]: Faites une infusion des fleurs du tilleul à raison de 15 à 30 grammes par 1 litre d'eau bouillie. Laissez infuser 10 minutes et buvez 2 à 4 tasses par jour.

• Avec La Valériane [*Valeriana Officinalis*]: Préparez une macération à partir de 100 grammes des racines de la valériane pour 1 litre d'eau tiède. Laissez macérer 2 heures. Après avoir filtré, buvez 2 à 3 tasses par jour entre les repas pendant 8 à 10 jours, avec des intervalles de 15 jours à 3 semaines. (L'inconvient de ce remède est l'odeur nauséabonde de la valériane.)

• Avec L'Abricot: Consommez de la compote d'abricots cuits et légèrement sucrés au cours d'un repas. Le fruit cru et le jus d'abricot ont également un effet légèrement calmant. Ce remède ne convient pas aux enfants.

وصفة علاجية بالبرتقال: يعمل مستحلب الأزهار بالسنديير التالية: تؤخذ ملعقة صغيرة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ثم تترك للمستحلب مدة 10 دقائق. تصفى وتُحلى بالعسل ويشرب 2 إلى 3 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بأوراق الخس: يعمل مغلي بأوراق الخس الطازجة بالطريقة التالية: 75 غراماً من الخس في 1 لتر من الماء. ثم يعلى على نار هادئة لمدة نصف ساعة. يصفى ويشرب 3 أكواب في اليوم ودائماً بين الوجبات الرئيسية.

وصفة علاجية برعي الحمام [ترنجية]:

يعمل مستحلب بمقدار ملعقة طعام من النبتة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة غليان. تستحلب مدة 10 دقائق ثم يشرب من 2 إلى 3 فناجين في اليوم.

3 - علاج صفت الاعصاب

العلاجات

وصفة علاجية بالزبيب الأحمر: يؤكل الزبيب الأحمر بمقدار 21 حبة كل يوم على الريق ولمدة لا تقل عن ثلاثة أشهر.

Avec Les Fleurs D'Oranger [Citrus Auranteim]: Préparez une infusion des fleurs dont les proportions sont les suivantes: une petite cuillère de fleurs pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes et buvez 2 à 3 tasses par jour.

Avec La Laitue [Lactuca Sativa]: Préparez une décoction des fleurs de laitue de la façon suivante: 75 grammes de laitue pour 1 litre d'eau, faites cuire à feu doux pendant 30 minutes. Buvez 3 verres par jour, toujours entre les repas.

Avec La Verveine [Verbena Triphylla]: Préparez une infusion à raison d'une cuillère à dessert pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Buvez 2 à 3 tasses par jour.

3 - La Laitue Des Nerts

LES REMÈDES

Avec Les Raisins Secs (Rouges) [Vitis Vinifera]: Mangez les raisins

كتاب المجربات بالصالح النباني

وصفة علاجية بالحبة السوداء [سينوج]: تؤخذ كل صباح على الريق نصف ملعقة صغيرة من السينوج وتمزج بملعقة كبيرة من العسل. يستعمل هذا العلاج لمدة 8 أشهر مع الانقطاع عن الاستعمال ثلاثة أيام كل عشرة أيام.

وصفة علاجية ممزوجة: يؤخذ 500 غرام من رؤيسات الترنجان الجافة، 120 غراماً من قطع الليمون الحامض، 15 غراماً من جذور حشيشة الملائكة. تضاف إليها كمية معادلة من خبز العنب وتترك لتقع لمدة 12 يوماً، وبعدها تعصر وتصفى ويضاف إليها: 20 غراماً كزبرة (تأبار)، 40 غراماً جوزة الطيب، 40 غراماً قرفة و 5 غرامات عود القرنفل. تترك بضعة أيام (3 إلى 5 أيام) وبعدها يضاف إليها ما يعادلها من العسل الصافي، ويؤخذ قدح كل يوم حتى تنتهي تلك الكمية.

وصفة علاجية باللاميون الأبيض: تؤخذ ملعقة كبيرة من اللاميون الأبيض، وتغمر بفنجان من الماء البارد، ثم تغلى على نار هادئة لمدة 10 دقائق، تترك لتتقع مدة 10 دقائق، ثم تصفى ويحلى بالعسل. يشرب 2 إلى 3 فناجين في اليوم بين وجبات الطعام.

rouges secs à raison de 21 grains de bon matin à jeun pour une période de 3 mois.

Avec La Nigelle [Nigella Sativa]: Mangez chaque matin à jeun une demie petite cuillère de nigelle dans une grande cuillère de miel pour une période de 8 mois avec un arrêt de 3 jours chaque 10 jours.

Avec une Recette Mélangée: Prélevez une quantité comme suit: 500 grammes de têtes sèches de la verveine, 120 grammes des morceaux de citron, 15 grammes de rhisomes d'angélique, en y ajoutant la même quantité du vinaigre de raisin, et laissez macérer pendant 12 jours; filtrez puis ajoutez 20 grammes de coriandre, 40 grammes de noix de muscade, 40 grammes de la cannelle et 5 grammes de clou de girofle. Laissez macérer 3 à 5 jours encore et après ça ajoutez une autre quantité de miel pur. Mangez ou buvez une tasse par jour.

Avec Le Lamier Blanc: Prenez une grande cuillère de lamier et y ajoutez une tasse d'eau. Portez à ébullition 10 minutes, sur un feu doux. Reposez pour 10 minutes. Ensuite, filtrez et sucrez au miel. Buvez 2 à 3 tasses par jour entre les repas.



24 - فصل خمس، علاج المفاصل والمضلات

أ - الألم العضلي

Myalgia: هو وجع أو حساسية مفرطة في أحد العضلات.

أسباب: يعود سبب هذه الآلام إلى التصلب والصدمة العضلية، أو بسبب القطن (ألم القطن) أو في العنق وعضلات الجسم عامة، الناتج عن التعب. وتظهر هذه الآلام مع داء الكلب أو الالتهاب في الكبد مثلاً.

العلاجات

➤ **وصفة علاجية بحمام العرعر:** تؤخذ حفنة من حب العرعر وتسحق ناعمة ثم تغمر بليترين من الماء البارد وتترك لتتقع مدة ساعتين أو ثلاثة، ثم توضع على نار خفيفة لغاية الغليان ولمدة

24 - Les Maladies Des Articulations Et Des Muscles

I - La Myalgie

DÉFINITION: Douleur ou sensibilité excessive d'un muscle.

CAUSES: Les myalgies peuvent être dues à une raideur musculaire, à un traumatisme, un lumbago, un torticolis ou à des courbatures d'effort. On les rencontre aussi dans diverses maladies d'origine infectieuse, comme la grippe ou l'hépatite virale.

LES REMÈDES

➤ **Avec Le Genévrier Commun [Juniperus Communis]:** Prenez une poignée des grains, broyez-les en poudre. Ajoutez 2 litres d'eau froide, laissez

كتاب المجربات بالعلاج النباتي

15 دقيقة. يضاف إلى ماء الحمام (البانيو). يدخل المريض الحمام ويمكث فيه لمدة 15 إلى 30 دقيقة. بعد خروجه، عليه أن يقلل من الحركة لمدة نصف ساعة.

وصفة علاجية بالثوم: لتسكين آلام العضلات يحك مكان الألم بسن الثوم ثلاثة مرات في

وصفة علاجية بزيت الزيتون: يسخن القليل من زيت الزيتون تسخيناً دافئاً ويدهن الموضع 3 إلى 4 مرات في اليوم وذلك لتليين العضلات.

وصفة علاجية بالكتان: تطحن كمية من بذر الكتان ثم تعجن بالماء وتستعمل كضميدة على موضع الألم. يستعمل مرتين في اليوم.

وصفة علاجية بالدهن: يؤخذ جزء من الدهن الحيواني [شحم الضأن - كبش]، ونصف جزء من عشبة الأحيوان الخضراء المهروسة، وجزءان من جذور السنفيتون الطازجة، ثم يخلط الجميع ويهرس. يوضع المزيج على النار حتى يسخن. عندها توضع كالضميدة على موضع الألم ولمدة طويلة في اليوم (عند المساء خاصة).

macérer pendant 2 à 3 heures, puis portez à ébullition et laissez bouillir 15 minutes. Filtrez après et ajoutez l'eau bouillie à l'eau du bain. Le malade peut y rester de 10 à 15 minutes. Il est nécessaire que le malade se repose après ce bain au minimum 30 minutes.

Avec L'Ail [*Allium Sativum*]: Pour calmer la myalgie, frottez l'endroit de la douleur avec les gousses d'ail 3 fois par jour.

Avec L'Huile D'Olive: Utilisez un massage avec l'huile d'olive tiède 3 à 4 fois par jour pour assouplir les muscles.

Avec Le Lin [*Linum Usitatissimum*]: Prenez une quantité de la poudre des grains de lin. Broyez et mélangez-la avec l'eau, pour obtenir une pâte qu'on met en compresse pour calmer les douleurs 2 fois par jour.

Avec La Graisse: Prenez une quantité de la graisse (Belier) et une demi quantité de la plante des Marguerites des prés fraîche et écrasée, et deux quantités des Rhisomes fraîches de la grande consoude. Ecrasez le tout, mélangez-les bien, échauffez sur un feu moyen jusqu'à obtenir une bouillade. Utilisez-la en compresse sur le lieu de la douleur pour une longue durée pendant la journée et surtout le soir.

2 - وجع المفاصل

مفهومه: يُقصد بهذا الوجع كل داء روماتيزمي مهما كان سببه، وأهم هذه الأوجاع هي التهاب المفصل والاعتلال المفصلي.

حالاته: التهاب المفصل هو كناية عن إصابات حادة أو مزمنة في المفصل، تسبب ألماً وتورماً وتصلباً أو احمراراً في المفصل.

الاعتلال المفصلي: فهو داء مزمن يسبب تلف الغضروف في المفاصل.

العلاج

وصفة علاجية ممزوجة: يغلى 60 غراماً من أزهار البيلسان [خمن الماء] في 1 لتر من الماء لمدة 10 دقائق وبعدها يضاف إليها 30 غراماً من رعي الحمام [ترنجية] و20 غراماً مردقوش. يترك ليستحلب لمدة 10 دقائق، يصفى بعدها ويستعمل كالاتي: يشرب فنجان صغير مرتين في اليوم مدة 6 أيام في الأسبوع ولمدة 24 يوماً.

2 - L'Arthropathie

DEFINITION: Cela inclut toute maladie rhumatismale, quelle que soit sa cause. Les principales arthropathies sont les arthrites et l'arthrose.

Les ARTHRITES sont des affections inflammatoires aiguës ou chroniques. Elles provoquent une douleur, un gonflement, une raideur ou une rougeur de l'articulation en question.

L'ARTHROSE est une maladie chronique qui provoque une destruction des cartilages osseux des articulations.

LES REMÈDES

Avec Une Recette Mélangée: Faites bouillir 60 grammes des fleurs de l'Aubier dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes. Enlevez la décoction du feu et y ajoutez 30 grammes de la Verveine et 20 grammes de la Marjolaine. Laissez infuser le tout 10 minutes. Filtrez et buvez une petite tasse par jour, 6 jours par semaine et pendant une période de 24 jours.

وصفة علاجية بالبابونج الروماني: يعمل مستحلب بمقدار 80 غراماً من البابونج في 600 غرام من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب لمدة ساعة كاملة، يصفى ويستعمل كالأني: يشرب فنجان محلى بالعسل 3 مرات في اليوم كل مرة 100 غرام من مستحلب ولمدة 12 يوماً.

وصفة علاجية بالسقندر [سبحان خلاقوا]: يعمل مغلي بمقدار 8 غرامات من السقندر لكل كأس ماء، ويغلى على نار هادئة لمدة 15 دقيقة. يصفى بعدها ويحلى بالعسل، ويشرب 3 مرات في اليوم ولمدة 10 أيام.

وصفة علاجية بالزعتر: تؤخذ كمية من أزهار الزعتر وتوضع في الزيت، وتترك في الشمس لمدة 10 أيام، يصفى بعدها، ويستعمل الزيت تمسيداً ضد وجع المفاصل.

3 - التواء المفاصل

مفهومه: الالتواء هو خلل في رباط عظم المفصل. ويعود سببه إلى حركة قسرية قاسية تصيب هذا المفصل.

Avec La Camomille Romaine [Chrysanthemum Leucanthemum]: Faites une infusion à raison de 80 grammes de fleurs pour 600 grammes d'eau bouillie, qui reste à infuser pendant une heure complète. Filtrez, après, buvez une tasse sucrée au miel à raison de 100 grammes de l'infusion 3 fois par jour, pendant 12 jours.

Avec Le Fragon Petit Chou [Ruscus Aculaetus]: Faites une décoction de 8 grammes des Rhisomes de la plante dans une tasse d'eau bouillie sur un feu doux pendant 15 minutes. Reposez et filtrez, buvez une tasse sucrée au miel, 3 fois par jour pendant 10 jours.

Avec Le Thym [Thymus Vulgaris]: Préparez l'Huile de Thym comme suit: mettez une quantité de fleurs des têtes fleuries dans l'huile, laissez au soleil 10 jours dans une bouteille bien bouchée. Filtrez après, utilisez-le en massage pour l'Anthropathie.

3 - L'Entorse

Entorse des ligaments d'une articulation sans déplacement

ونستطيع ان نميز ما بين الالتواء البسيط، حيث الأربطة متورمة فقط، والالتواء الخطر، مع الأربطة المنفطرة.

والجدير بالذكر أن ممارسة بعض الرياضات (ككرة المضرب أو كرة السلة وكرة القدم)، تعرض مفاصل الركبة والكاحل للالتواءات المتكررة. كذلك يساهم التعب وكثرة التمارين في تسبب الالتواء.

العلاجات

وصفة علاجية بزهرة العطاس: يوضع على موضع الألم المفصلي كمادات مغطسة في صبغة زهرة العطاس بمقدار جزء في خمسة من الماء (1/5 من الصبغة) والتي تحضرها بالطريقة التالية: تنقع 100 غرام من الأزهار المهروسة والعروق الجافة في نصف لتر من الكحول 60° في إناء محكم السد ولمدة 10 أيام مع خضها كل مرة. وبعد مضي تلك المدة يصفى المنقوع ويحفظ في وعاء مغلق. وعند الاستعمال، يؤخذ جزء من تلك الصبغة (ملعقة صغيرة مثلاً) ويضاف إليها 4 أجزاء مثلها (4 ملاعق صغيرة) من الماء وتغطس فيه الكمادة أو الضميدة وتستعمل كما هو مذكور أعلاه.

Les entorses sont dues à un mouvement brutal de l'articulation. On distingue les entorses bénignes, où les ligaments sont simplement distendus, et les entorses graves où ils sont rompus.

Certains sports (tennis, basket, football) exposent les articulations des genoux et des chevilles aux entorses. De même la fatigue et le surentraînement sont des facteurs favorisants.

LES REMÈDES

Avec L'Arnica [Arnica Montana]: Appliquez sur l'articulation des compresses trempées dans la teinture d'Arnica diluée au 1/5, que l'on prépare de la façon suivante: faites macérer 100 grammes des fleurs pilées et des racines séchées dans un demi litre d'alcool à 60°, pendant 10 jours, dans un récipient bien fermé. Agitez de temps en temps, filtrez et conservez en flacons bien bouchés. Au moment de l'emploi, diluez une cuillère de la teinture dans 4 cuillères d'eau et trempez les compresses dedans.

وصفة علاجية بالملفوف [أوراق الكرنب]: تؤخذ كمية من الأوراق لما يكفيك لاستعمال ضميدة ثم تغسلها غسلاً جيداً وتنزع منها التقسيمات الغليظة التي تظهر كالعروق في الورقة. تلف لفاً وتهرس قليلاً ثم تغلى فيما يكفي من الماء، وبعد ذلك توضع فوق موضع الالتواء كضميدة تشدها بقطعة من الشاش. تكرر الضميدة مرتين إلى ثلاث في اليوم الواحد.

وصفة علاجية بنبتة حلوة [مرّة]: يعمل مغلي بمقدار خمسين غراماً من الأغصان الجافة المفرومة في 1 لتر من الماء وتتركها تغلي لمدة 10 دقائق وبعد ذلك تغطس فيه الضمائد التي تستعمل فوق موضع المفصل الملتوي والمؤلّم.

ملاحظة: هذه النبتة لا تستعمل إلا في العلاج الخارجي لأنها سامة ولا تستعمل أبداً للعلاج الداخلي. فهي مخصصة للأمراض الجلدية والروماتيزم المفصلي والذي يُعالج بالضمائد والكمادات.

Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: Lavez les feuilles du chou, faites-les bouillir après avoir retiré les grosses nervures. Roulez-les en les écrasant un peu et placez-les sur l'entorse. Maintenez par une gaze et renouvelez le pansement 2 à 3 fois dans la journée.

Avec La Morelle Douce-Amère: Faites une décoction avec 50 grammes de tiges sèches par 1 litre d'eau. Laissez bouillir environ 10 minutes, trempez-y des compresses que l'on applique localement sur l'articulation douloureuse.

REMARQUE

Cette plante est toxique, ne s'utilise que pour l'usage externe, elle soigne les affections cutanées et rhumatismales.

25 - فطل فعي علاج امراض الساق والقدم

1 - فوالحي الساقين

فوالحي الساقين هي انتفاخ في أوردة الفخذ أو الساق، تمنع بالتالي الدورة الدموية من إتمام عملها في هذه الأجزاء. وهذه الدوالي تكون إما سطحية تظهر حبلاً زرقاء في الخارج، أو عميقة لا يمكن رؤيتها.

أسبابها: المرض الوراثي من أهم أسباب دوالي الساقين. ويضاف إليه الوقوف أو الجلوس مدة طويلة، الطقس الحار، والسمنة، الحمل والخلل في الدورة الدموية. لذلك يُنصح بالمشي والسباحة.

أعراضها: الشعور بالتعب، الآلام والثقل في الساق مع تشنجات وتنمل وظهور الحبال الزرقاء. التي تحتل عند تمدد الجسم واسترخائه. كما يظهر الكاحلان منتفخين في المساء. وقد تظهر في الوريد دم متجمد أو خثارة، يكون هذا التهاب الوريد.

25 - Les Maladies De La Jambe Et Du Pied

Les Varices

11.1 - 314 Dilatation d'une ou de plusieurs veines de la cuisse et surtout de la jambe, empêchant la bonne circulation du sang dans les membres. Les varices peuvent être superficielles montrant des cordons bleus à l'extérieur, comme elles sont profondes qu'on ne peut voir.

11.2 - 315 L'hérédité joue un grand rôle dans l'apparition des varices. Mais d'autres causes sont aussi essentielles comme la station debout prolongée ou la marche, la chaleur, l'obésité, la grossesse et la mauvaise circulation du sang. La marche et la natation sont à conseiller.

11.3 - 316 On peut ressentir de la fatigue, des douleurs et une lourdeur à la

العلايا

وصفة علاجية بالثوم: تؤخذ 3 أسنان ثوم وتفرم فرماً ناعماً وتمزج بملعقة صغيرة من زيت الزيتون وغصن رقيق من البقدونس (معدنوس) يؤكل هذا الخليط في الصباح على الريق.

وصفة علاجية بالهندباء البرية: تؤخذ 3 ملاعق طعام من العروق المقطوعة أو المفرومة وتستحلب في نصف لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، لمدة ساعة تقريباً، يصفى ويشرب فنجان قبل كل وجبة طعام رئيسية.

وصفة علاجية بالأعشاب: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من المرزنجوش (مردقوش) ومثلها من الريحان وأخرى من النعنع، ثم يغمر الجميع بكوب من الماء الساخن، يغطى ويترك لمدة 5 إلى 10 دقائق، يشرب كوب 2-3 مرات يومياً بعد الأكل - ويمنع أخذه في المساء.

وصفة علاجية بكنبات الحقول: يعمل مغلي بمقدار حفنة من النبتة في نصف لتر من الماء

jambe, des crampes, des fourmillements et enfin un cordon bleu se forme et qui disparaît à la position allongée. Le soir, il arrive que les chevilles soient enflées. Et si un caillot de sang se forme dans la veine, avec une inflammation, c'est alors une phlébite.

LES REMÈDES

➤ Avec L'Ail [*Allium Sativum*]: Rapez finement 3 gousses d'ail. Ajoutez-y une cuillère à café d'huile d'olive et un brin de persil, préalablement haché. Prenez ce mélange le matin à jeun.

➤ Avec La Chicorée Sauvage [*Cichorium Inthybus*]: Faites bouillir 3 cuillères à soupe des racines coupées ou concassées dans un demi litre d'eau. Laissez infuser 60 minutes environ. Prenez une tasse avant chaque repas.

➤ Avec Un Mélange De Plantes: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de la marjolaine et une de myrte et une de la menthe verte, pour une tasse d'eau chaude, laissez infuser de 5 à 10 minutes. Buvez 2 à 3 tasses par jour et jamais le soir.

➤ Avec La Prêle des Champs [*Equisetum Arvense*]: Préparez une

وبعد مدة 10 دقائق، وتترك لتتقع لمدة 15 دقيقة. يصفى ويستعمل على شكل كمادة أو غسيل إذا كانت الدوالي متقرحة، مرتين أو ثلاث في اليوم.

2 - انتفاخ القدمين

مفهوم: ينتج انتفاخ القدمين عن تجمع الاخلات اللمفاوية في أنسجة الساق. ويظهر بعد وقوف لمدة طويلة، أو لدى النساء الحوامل، أو بسبب الحرارة القوية، أو عند المرضى في طور النقاهة بعد تمضية عدة أشهر في السرير، وأخيراً لدى العجزة أو كبار السن الذين يعانون من اضطرابات في الدورة الدموية. ويخف هذا التورم ليلاً أو عند رفع الساق، بينما يزداد خلال النهار.

العلاجات

وصفة علاجية بالجوز [زوزه]: يفرم 200 غرام من ثمر الجوز فرماً ناعماً وتمزج مع 50 غراماً من العسل الصافي. يستعمل هذا الخليط لبخة حول القدم 3 مرات في اليوم لمدة أسبوع.

décoction avec une poignée de la plante dans ½ litre d'eau et laissez bouillir 10 minutes. Reposez 15 minutes aussi. Filtrez et utilisez en fomentation ou lotion si les varices sont blessées, 2 à 3 fois par jour.

2 - Les Pieds Enflés

DÉFINITION: Le type le plus courant présente une accumulation de la lymphe dans les tissus. On l'appelle œdème.

Il paraît après être resté debout pendant longtemps, surtout chez les femmes enceintes et par temps chaud, ou chez les convalescents ayant passé des mois au lit, ou chez les gens âgés qui présentent une circulation sanguine troublée. L'enflure s'atténue pendant la nuit ou quand le pied est levé, mais s'accroît durant le jour.

LES REMÈDES

Avec Le Noyer [Inglans Regia]: Hachez 200 grammes des fruits des noix que vous incorporez dans 50 grammes de miel. Appliquez cette préparation sur le pied 3 fois par jour pendant une semaine.

وصفة علاجية بالزيزفون: بهرس 500 غرام من الأوراق هرساً ناعماً ثم تغطى بماء بارد من الماء. وتستخدم هذا المزيج لبلحة على القدم الصلبة لمدة 45 دقيقة.

وصفة علاجية بلسان الحمل السناني: يؤخذ 400 غرام من الأوراق الغضة، ثم يهرس 2 لتر من الماء البارد وتوضع على النار لتغلي لمدة 20 دقيقة. وبعدها يعمل بهذا السائل حماماً للقدمين لمدة 20 دقيقة مرتين في اليوم.

وصفة علاجية بالعنب الأحمر [الكرم]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة طعام من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يصفى ويشرب 3 إلى 4 فناجين محلاة بالعسل في اليوم.

وصفة علاجية بالملفوف [كرنب]: يؤخذ 100 غرام من الأوراق الجافة ونحوها من الجمر حتى تحرق ثم ترحى حتى تصير رماداً. تمزج هذه الكمية بـ 30 غراماً من دهن الخنزير البري الناشف وبهذه العملية تحصل على دهن جيد وتستخدمه تمسيداً مرتين في اليوم على القدمين.

● Avec Le Tilleul [*Tilia Sylvestris*]: Broyez 500 grammes de feuilles très finement, humectez-les copieusement d'eau et appliquez la préparation sur les pieds pendant 45 minutes.

● Avec Le Plantain [*Plantago Lanceolata*]: Mettez 400 grammes de feuilles fraîches dans 2 litres d'eau froide. Portez à ébullition pendant 20 minutes. Prenez un bain de pieds pendant 20 minutes avec ce liquide 2 fois par jour.

● Avec La Vigne Rouge [*Vitis Vinifera*]: Préparez une infusion d'une cuillère à soupe de feuilles par tasse d'eau bouillante. Filtrez et buvez 3 à 4 tasses sucrées au miel par jour.

● Avec Le Chou [*Brassica Oleracea*]: Réduisez 100 grammes de feuilles en poudre, mélangez cette poudre à 30 grammes de Saindoux. Vous obtenez une pommade à appliquer 2 fois par jour sur les pieds.

3 - تشقق القدم

العلاجات

وصفة علاجية ممزوجة: يحضر المرهم ويصنع كالآتي: تهرس بصلتان من البصل الأبيض، ويستخرج عصيرهما. امزج ذلك العصير مع ملعقتين كبيرتين من الخل. يخض جيداً ثم يغمر بزيت الزيتون، يطبخ الجميع على نار هادئة حتى تحصل على دهن جيد، وبعدها يحفظ في قارورة ليكون جاهزاً عند الاستعمال.

الاستعمال

قبل العلاج تمسد القدمان بزيت الزيتون تمسيداً محكماً وذلك قبل ساعة من الاستعمال الثاني. وبعد مضي ذلك الوقت، تمسد القدمان بالدهن المصنوع وذلك كله في المساء قبل النوم. يستمر العلاج سبعة ليالي متتالية.

وفي الصباح يغسل القدمان بماء المطر أو ماء البئر أو الماكن الدافئ الممزوج بالصابون العربي المصنوع محلياً في البيت.

3 - Les Fissures du Talon

LES REMÈDES

Avec un Mélange De Plantes: Préparez une pommade comme suit: Pilez deux oignons blancs et faites sortir leur suc, que vous mélangez avec deux grandes cuillères de vinaigre. Mélangez-les bien et faites-les cuire dans l'huile d'olive sur un feu moyen pour avoir une pommade. Conservez-la dans une bouteille.

MODE D'EMPLOI

Au moment de l'utilisation massez-bien les talons des pieds avec l'huile d'olive une heure avant le soin, puis après, faites un bon massage avec le premier mélange, le soir avant de vous coucher, 7 nuits successives.

Et le matin rincez les talons dans l'eau de pluie ou du puits tiède mélange au savon naturel (fabriqué à la maison).

وصفة علاجية باللوز الحلو: وبعد العلاج الأول إستعمل هذه الوصفة: لتلين الجلد وإرجاعها لحالتها الطبيعي: يمزج 200 غرام من حليب اللوز الحلو (أي عصيره) و 100 غرام ماء ورد، و 10 غرامات سيرج أبيض، و 40 غراماً من الغليسيرين. يمزج الجميع جيداً، ويستعمل دهناً كل مساء.

4 - عين حوتة - مسمار الرجل (الجسأة)

مفهومه: هو جسم قاسٍ يتكون في أسفل القدم أو بين الأصابع. نلاحظ على سطح الجلد ورماً قاسياً يغرز إلى الداخل.

أسبابه: يأتي مسمار الرجل والتكُّلُّ نتيجة احتكاكٍ أو ضغطٍ قوي من الأحذية الضيقة.

عوارضه: يصبح الجلد أقرسى من المعتاد، في أسفل القدم ويسبب إحساساً بالألم لدى المشي.

العلاجات

وصفة علاجية بالثوم: يؤخذ سن ثوم متوسط الحجم ويهرس. للحصول على مرهم يوضع

Avec L'Amandier: Après le premier soin, utilisez ce remède pour enduire les talons. Mélangez 200 grammes de lait d'amande douce, 100 grammes d'eau de rose, 10 grammes de la Cire blanche, 40 grammes de la Glycérine. Massez chaque soir avec le mélange de cette préparation.

4 - Les Cors et les Durillons

DÉFINITION: (Appelés aussi CALLOSITES). Ce sont des corps durs qui se forment aux pieds ou entre les orteils. A la surface, on remarque un cône de peau durci qui s'enfonce à l'intérieur.

CAUSES: Les cors et les durillons ne sont pas autre chose que le résultat du frottement ou de la pression des chaussures.

SYMPTÔMES: Peau épaisse et dure sous le pied provoquant une sensation douloureuse lorsqu'on marche.

LES REMÈDES

Avec L'Ail [Allium Sativum]: Prenez une gousse d'ail de taille moyenne et

ويشد فوق موضع قلب الحوتة أو المسمار بلاصقة، وتجدد تلك الكمادات عدة مرات حتى يحصل الشفاء التام وتزول عين الحوتة.

وصفة علاجية بأزريون الحدائق [اللّوش]: - تهرس قبضتان من الأوراق الغضة حتى تحصل على غبرة دقيقة، توضع مقدار ملعقة صغيرة أو نصفها فوق موضع المسمار أو عين الحوتة وتشد بلاصقة مدة ثلاث ساعات متتالية، مع إعادة هذه العملية مرّة في اليوم ولمدة 15 يوماً.

تؤخذ قبضتان من الأوراق الغضة وتغلى في 1 لتر من الماء لمدة 10 دقائق. يستعمل هذا المغلي حمّاماً للقدمين، أو يستعمل كضمائد فوق المسمار مرتين في اليوم.

وصفة علاجية بالبصل: - يقطع البصل شرائح مستديرة ويسخن على النار تسخيناً جافاً ويمزج في مسحوق بذر الكتّان ويسحق المزيج جيداً حتى الحصول على مرهم. أولاً. تدهن المسامير أو عين الحوتة بزيت الخروج ثم يوضع عليها المرهم ويشد برفادة كامل الليل. تكرر هذه الضميدة كل ليلة لمدة 7 ليالي كاملة حتى الحصول على الشفاء التام.

pelez-la, vous obtiendrez ainsi un excellent sinapisme que vous appliquerez et maintiendrez sur le cor ou le durillon à l'aide d'un sparadrap. Renouvelez cette préparation jusqu'à la disparition du cor ou du durillon.

Avec Le Souci [Calendula Officinalis]: - Ecrasez une poignée de feuilles fraîches, jusqu'à obtenir une poudre fine, appliquez-en une pincée sur le cor ou le durillon, maintenue à l'aide d'un pansement pendant 3 heures. Répétez l'opération une fois par jour pendant 15 jours.

Prenez 2 poignées de feuilles fraîches que vous faites bouillir 10 minutes dans 1 litre d'eau. Utilisez cette solution en bains ou comme compresses 2 fois par jour.

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: - Coupez l'oignon en rondelles. Faites-le cuire à sec sur un feu doux, mélangez les rondelles avec la poudre des grains de lin jusqu'à obtenir une pommade.

Avant le soin, passez sur le cor ou le durillon l'huile de ricin puis appliquez la pommade obtenue et maintenue à l'aide d'un pansement toute la nuit. Utilisez cette solution pour 7 nuits.



26 - فصل في علاج الضعف الجنسي

1 - البرودة الجنسية

مفهومها: البرودة الجنسية هي الاضطرابات التي تصيب النشاط الجنسي لدى المرأة، فتبتعد عن اللذة والاكتفاء الجنسي.

أسبابها: متعددة: البيولوجية منها: المرض، والحمل والولادة الصعبة أو حتى سن اليأس. والنفسية مثل الضغط النفسي، الإرهاق، والانهيار العصبي أو الاشمئزاز من الشريك.

العلاجات

وصفة علاجية بمسحوق الزعفران: يعمل مستحلب بمقدار غرام من الزعفران المسحوق في نصف لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة 10 دقائق. يصفى ويؤخذ منه فنجان ممزوج بالعسل عند المساء لمدة شهر كامل.

26 - Frigidité Et Impotence

1 - La Frigidité

DÉFINITION: Trouble de la sexualité féminine qui l'éloigne de la satisfaction sexuelle.

CAUSES: Elles sont multiples: **causes physiques** comme une maladie, la grossesse, un accouchement difficile ou la ménopause. **Causes psychologiques** telles que le stress, le surmenage, la dépression ou le dégoût de l'autre.

LES REMÈDES

Avec Le Safran [Crocus Sativus]: Faites une infusion à raison d'1 gramme de la poudre du Safran dans ½ litre d'eau bouillante qui reste à

وصفة علاجية بإكليل الجبل [أكليل]: يعمل مستحلب بمقدار 20 غراماً من الرؤوس المزهرية في نصف لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب فنجان ممزوج بالعسل مرّة واحدة في المساء ولمدة ثلاثة أسابيع.

وصفة علاجية بالزعتر البري: يعمل مستحلب بمقدار 50 غراماً من كامل النبتة لكل لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك لتستحلب مدة 15 دقيقة، يصفى ويؤخذ فنجان واحد ممزوج بالعسل مرّة واحدة عند المساء كل يوم ولمدة أسبوعين.

وصفة علاجية بالناعمة المخزنية: يعمل مستحلب بمقدار 30 غراماً من الأوراق الجافة والأزهار في 1 لتر من الماء الساخن، تستحلب لمدة 10 دقائق تصفى ويشرب فنجان واحد منها عند المساء، ولمدة 3 أسابيع.

وصفة علاجية بالصنوبر [زقوقو]: تؤكل الحبوب بمقدار ثلاث ملاعق كبار ممزوجة بالعسل، وتؤخذ ملعقة في الصباح ممزوجة بملعقة مثلها من العسل. وفي المساء قبل النوم تخرج الملعقتان بملعقة من السمسم (جلجلان) وملعقتين من العسل. يؤخذ هذا العلاج لمدة شهر أو أكثر.

infuser pendant 10 minutes. Filtrez et buvez une seule tasse mélangée au miel, une fois le soir, pendant 30 jours.

Avec Le Romarin [*Rosmarinus Officinalis*]: Faites une infusion à raison de 20 grammes des têtes fleuries du romarin dans $\frac{1}{2}$ litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et buvez une tasse sucrée au miel une fois le soir pendant 3 semaines.

Avec Le Thym [*Thymus Vulgaris*]: Faites une infusion à raison de 50 grammes de toute la plante dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes, filtrez et buvez une seule tasse sucrée au miel une fois par jour, le soir pour 15 jours.

Avec La Sauge [*Salvia Officinalis*]: Faites une infusion à raison de 30 grammes des feuilles et des fleurs pour 1 litre d'eau bouillante qui reste à infuser 10 minutes, filtrez et buvez une tasse le soir pour 21 jours.

Avec Le Pin D'Alep [*Pinus Halepensis*]: Consonnez les graines comme suit: Mangez le matin une grande cuillère de graines mélangées avec 1



2 - المهيجات الجنسية

مفهومها: تركز على المادة الهادفة لتنشيط الشهوة الجسدية. ومنذ القدم، اعتبرت لاصورة السعي وما تحتويها من أهم المهيجات (مثل الزنجبيل، البهارات، المحار والكحول بكمية قليلة) وقد أظهرت عن فعالية تامة في معظم الأحيان.

العلاجات

وصفة علاجية بالأنيسون [حبة حلاوة]: يؤخذ غرام واحد [نصف ملعقة شاي] من الأنيسون المسحوق ثم يغمر بفنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة 5 دقائق، يصفى. ويشرب فنجان في اليوم. ويمكن تناول الكمية المذكورة من الأنيسون سنًا.

وصفة علاجية بالكزبرة [قابل]: تؤخذ ملعقة شاي من بذور الكزبرة، ثم تطحن أو تسحق وتغمر بفنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يترك ليستحلب مدة 10 دقائق. يصفى ويشرب فنجان بعد الطعام 3 مرات في اليوم.

cuillère de miel, et le soir avant de se coucher prenez 2 autres grandes cuillères mélangées avec 1 cuillère de graines de sésame (un peu grillée) et y ajoutez 2 cuillères de miel. Utilisez ce remède pour un mois.

2 - L'Excitation Aphrodisiaque

DÉFINITION: C'est l'excitation qui se fait par l'APHRODISIAQUE qui est une substance destinée à stimuler le désir.

Les aliments ont toujours fourni les principaux aphrodisiaques (Gingembre, piment, huîtres, alcool à petites doses). Leur efficacité semble être le plus souvent complète.

LES REMÈDES

Avec L'Anis [Pimpinella Anisum]: Faites une infusion à raison d'un gramme de la poudre d'Anis (une demie cuillère à café) pour une tasse d'eau bouillante qui reste à infuser 5 minutes. Filtrez et buvez 2 tasses par jour. Comme vous pouvez avaler cette dose.

Avec La Coriandre [Coriandrum Sativum]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café des grains écrasés dans une tasse d'eau bouillante qui reste

إن البهارات مهيّجة للجنس وينبغي على من يحتاج إلى مهيّجات جنسية استعمالها في الطبخ بكثرة. كما يفضل أن تؤخذ الأعشاب الطازجة بقدر الامكان. ومن هذه الأعشاب: الناعمة المخزنية، الزعتر البري، القراص، الزنجبيل، عود القرنفل، الفلفل الأخضر، الكرفس، والجوز.

نصائح

وصفة علاجية بالحبة السوداء [السينوج]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من لحبوب المهروسة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ويستحلب لمدة 15 دقيقة. يصفى وتضاف إليه ملعقة كبيرة من العسل، ثم يشرب فنجان منه ساعة بعد الأكل مرتين في اليوم.

3 - الضعف الجنسي

مفهوم: يُقصد بهذه التسمية عدم قدرة الرجل على بلوغ اللذة الجنسية.

الأسباب: منها بيولوجية كالالتهاب في المنطقة التناسلية، مرض السكري أو أدوية الضغط الدموي المرتفع. أما الأسباب النفسية فهي التعب، الضغوطات النفسية والانهيار العصبي.

à infuser 10 minutes. Filtrez et buvez une tasse après le repas 3 fois par jour.

CONSEIL

Les Epices sont bons pour l'excitation sexuelle. Et pour ceux qui veulent réveiller leurs ardeurs défaillantes, ils doivent consommer au moment des repas, les épices et les plantes suivantes: la Sauge, le Thym, l'Ortie, le Gingembre, l'Œillet, le Piment noir, le Céleri, et la Noix de Muscade.

Avec La Nigelle [Nigella Sativa]: Faites une infusion à raison d'une petite cuillère des grains écrasés dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes, filtrez et y ajoutez une grande cuillère de miel, et buvez une tasse une heure après le repas, 2 fois par jour.

3 - Les Défaillances Sexuelles

DÉFINITION: ou plutôt IMPUISSANCE SEXUELLE: Et ceci arrive chez l'homme. On désigne en général sous cette nomination, une incapacité chez l'homme, à parvenir au plaisir.

CAUSES: **physiques** comme des affections dans la région génitale, le diabète ou certains médicaments pour la tension artérielle. **Causes psychologiques** comme la fatigue, l'anxiété, la dépression. Le manque d'harmonie entre les

كذلك فإن عدم الانسجام بين الزوجين والرفض المستمر للمرأة، يعتبران سببين مهمين للضعف الجنسي عند الرجل.

العلاجات

وصفات منشطة:

وصفة علاجية بماء البصل: - يمزج فنجانان من عصير البصل مع فنجان من العسل الصافي، ثم يوضع المزيج على نار هادئة، وبعد الغلي توضع الكمية في إناء بلوري.
2 - تؤخذ كمية من الحمص النظيف وينقع في الماء ليلة ونهار، وبعدها يصفى ويوضع في إناء بلوري ثم يحفظ في الثلاجة.

الاستعمال

يؤخذ في اليوم 10 غرامات (5 ملاعق صغيرة) من المزيج الأول و30 غراماً من المزيج الثاني حتى تنتهي الكمية العامة.

وصفة أولى علاجية ممزوجة: يؤخذ 500 غرام لبوان [كندر] و16 غراماً عود قرنفل و15

époux, et le refus presque permanent de la femme sont deux causes essentielles des défaillances sexuelles.

LES REMÈDES

Recettes Stimulantes:

Avec Le Sirop d'Oignon [Allium Cepa]: 1 - Mélangez 2 tasses du suc d'oignon avec 1 tasse de miel pur, faites-les bouillir un peu sur un feu doux. Laissez refroidir et mettez ce mélange dans une bouteille en verre.

Faites une macération pendant 24 heures avec une quantité du Pois-Chiche dans l'eau froide. Filtrez après et préservez cette macération dans le frigidaire.

MODE D'EMPLOI

Mélangez 10 grammes (5 petites cuillères) de la première recette d'oignon avec 30 grammes d'eau de macération du pois-Chiche, et buvez-en une fois par jour.

1er Remède de Mélange De Plantes: Prélevez: 500 grammes d'encens, 16 grammes de girofle et 15 grammes de la Cannelle. Rendre cette quantité en poudre et mélangez-la avec 1 Kg. de miel pur, puis faites-les bouillir sur un feu

غراماً قرفة و 1 كلغ من العسل الصافي، يمزج الجميع بعد دقهم دقاً ناعماً. ثم يوضع المزيج على النار لغاية الغليان. يترك ليبرد، ويؤخذ في المساء والصباح على قدر الجوزة. يستمر العلاج حتى تنتهي الكمية.

وصفة ثانية علاجية ممزوجة: خذ 10 غرامات من بذور حب الرشاد و 10 غرامات من لزنجبيل و 10 غرامات من بذور الكرفس. يسحق الجميع ويمزج مع 15 غراماً من العسل ويؤخذ على الريق 15 غراماً من هذا المزيج لمدة 3 أيام متتالية. يعاد الاستعمال بعد راحة ثلاثة أيام.

وصفة ثالثة علاجية ممزوجة: تغلى 20 حبة لوز حلو ونصف فنجان من حب الصنوبر (زقوقو) وتمزج بعد سحقها بنصف فنجان من العسل. يؤخذ هذا العلاج مرة في المساء قبل النوم، والاستعمال يوماً بيوم.

4 - لإدراج المنجى

العلاجات

وصفة علاجية بالبصل والبيض: يقطع البصل قطعاً صغيرة ويقلى مع البيض بزيت الزيتون

moyen. Laissez refroidir, et consommez en mangeant une grande cuillère le matin à jeun et une autre avant de se coucher; jusqu'à la fin de la décoction.

2ème Remède de Mélange De Plantes: Prenez 10 grammes de grains de Cresson et 10 grammes de Gingembre et 10 grammes des grains de Céleri. Ecrasez le tout et ajoutez-y 15 grammes de miel. Mangez chaque matin à jeun 15 grammes pendant 3 jours puis reposez-vous 3 jours et continuez l'utilisation.

3ème Remède de Mélange De Plantes: Mélangez 20 amandes douces séchées bouillies avec une tasse des grains de Pin, et une tasse de miel. Mangez cette quantité une fois le soir avant de vous coucher. Utilisez cette recette jour par jour.

4 - Recettes Spermatopoiétiques

LES REMÈDES

Avec L'Oignon et L'Œuf: Coupez l'oignon en petits morceaux et mettez-le dans un



مع إضافة قليل من الفلفل الأحمر . يؤخذ هذا الضعاف مع الغذاء نهاراً ومع العشاء . يستمر
الاستهلاك لمدة تزيد عن ثلاثة أسابيع .

وصفة علاجية بعصير البصل والعسل: يمزج فنجانان من عصير البصل مع فنجان من
العسل النقي جيداً ، ويؤخذ فنجان عند المساء مع خمس حبات لوز حلوة ، مرة في
الأسبوع .

وصفة علاجية ممزوجة: تسخن ملعقة كبيرة من الجرجان (السوسم) وتسحق وتضاف إليها
معلقة صغيرة من مسحوق اللوز الحلوة . وتعجن تلك الكمية بمعلقة كبيرة من العسل النقي .
ويؤخذ مع فطور الصباح مع فنجان حليب وكعك مصنوع بالزبيب . يستمر هذا العلاج مدة شهر
كامل .

وصفة علاجية أخرى: تمزج ملعقة كبيرة من العسل بصفار بيضة واحدة مع إضافة قدر
حبيب مغلي . يؤخذ فطوراً عند الصباح ويستمر هذا العلاج لمدة لا تزيد عن 3 أو 4 أسابيع .

les avec les œufs. Faites frire ce mélange dans l'huile d'olive, en y ajoutant
une pincée de poivron noir. Consommez-le avec le repas de midi et le repas
du soir pendant plus de 21 jours.

Avec Le Suc D'Oignon et Le Miel: Mélangez deux verres du suc d'oignon
avec un verre de miel pur. Agitez bien le mélange. prenez un verre le soir
avec 5 amandes douces une fois par semaine.

Avec Une Recette Mélangée: Echauffez une grande cuillère des grains de
sésame, écrasez-les, en y ajoutant une cuillère à café d'amande douce
broyée. Mélangez cette quantité avec une grande cuillère de miel pur.
Consommez ce mélange le matin avec une tasse de lait (café crème au lait) et
avec une galette au raisin sec pendant un mois.

Avec Une Autre Recette: Mélangez une grande cuillère de miel avec un
jaune d'œuf. Ajoutez à ce mélange une tasse de lait chaud. Consommez-la au
petit déjeuner. Utilisez cette recette pour une période variante entre 3 et 4

27 - مرض السكري

تعريف: هو ارتفاع مزمن مستمر بوجود السكر في البول، نتيجة زيادته في الدم.
 أسباب هذا الارتفاع: يستجده عدد لا بأس به من الاضطرابات: أهمها أن البنكرياس
 يفرغ من إفراز الأنسولين (هرمون لمعالجة داء السكري)، وتبقى نسبة السكر في الدم غير
 طبيعية.
 يصاب هذا الداء الأشخاص من عمر 40 إلى 60 سنة. كما بالإمكان أن يصاب به
 الأطفال في سن مبكرة. كذلك يمكن أن تكون نسبة 50% منه بسبب العامل الوراثي.
أعراضه: عوارض هذا الداء متعددة ومختلفة منها: التشنجات، آلام في عصب الأطراف،
 حرمان في التهام، كمية كبيرة من البول المائل إلى الاصفرار، بالإضافة إلى عطش قوي،
 جفاف حاد وفقر مشوك.

27 - Le Diabète

DEFINITION DU DIABETE: C'est une affection chronique caractérisée par la présence du sucre dans les urines, provenant d'un excès de sucre dans le sang.

CAUSES: Dans cette maladie, un certain nombre de troubles interviennent. Le plus grave est que le pancréas ne produit plus assez d'insuline et le taux de sucre dans le sang reste incontrôlé.

Cette maladie atteint surtout les gens de 40 à 60 ans, comme il peut y avoir des enfants touchés dès l'enfance. Car dans 50% de ces cas, l'hérédité joue un rôle important.

SYMPTÔMES: Cette maladie se manifeste par beaucoup de symptômes comme les crampes, des douleurs des nerfs dans les membres, des urines très pâles, grandes quantités d'urine pâle et diluée, soif ardente, peau sèche et vision floue, ainsi que d'autres encore.



العلاجات

الحمية (الرجيم) أحسن علاج لمرضى السكري.

ملاحظة

وصفة علاجية بقشر الفاصوليا: تؤخذ 2 إلى 3 حفنات من قشرة الفاصوليا المسحوقة (تكون على الحب) ثم تغمر بليتر ماء بارد وتوضع على النار لغاية الغليان لمدة 15 دقيقة. تستعمل لمدة ساعتين أو ثلاثة، بعدها تصفى وتشرب خلال النهار وعلى دفعات في كل مرة. ولمدة أسبوعين أو ثلاثة.

وصفة علاجية بالملفوف [كرنب]: الملفوف له مفعول مساعد عند مرضى السكري ويستعمل كالتالي:

يؤخذ الملفوف الأخضر أو الأبيض ويستخرج منه العصير. يشرب من هذا العصير محلياً في اليوم ولمدة ثلاثة أسابيع.

وصفة علاجية ممزوجة: يمزج 100 غرام من مسحوق المحلب مع مسحوق 17 حبات من حلو، ويستعمل سقاً بمقدار ملعقة صغيرة، واحدة في الصباح وأخرى في المساء بعد الأكل ولمدة 15 يوماً.

LES REMÈDES

Le régime est le grand soin pour les diabétiques.

REMARQUE

- Avec L'Haricot Vert [*Phaseolus Vulgaris*]: Prenez 2 à 3 poignées des haricots verts séchés; faites-les bouillir dans 1 litre d'eau pendant 15 minutes. Laissez reposer et macérez pendant 2 à 3 heures. Filtrez après et buvez plusieurs fois durant la journée une tasse à chaque fois pour 15 à 21 jours.
- Avec Le Chou [*Brassica Oleracea*]: Le Chou a un grand effet diabétique. Buvez 2 tasses du jus du chou vert et blanc par jour pendant 3 semaines.
- Recette Melange: Mélangez 100 grammes de la poudre de mahaleb et 10 amandes douces broyées. Prenez en avalant une petite cuillère le matin et le soir après le repas pour 15 jours.

وصفة علاجية بشجر الجوز: يعمل مستحلب بمقدار 30 إلى 50 غراماً من الأوراق لكل لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب منه 3 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالطرنج [الزنباع]: يشرب في اليوم كأس أو كأسان من عصير ثمار الزنباع (الطرنج) وذلك من غير إضافة السكر.

28 - الفواق

تعريف الفواق: هو إنقباض تشنجي مفاجئ ولاإرادي، يصيب الحجاب الحاجز، ويرافق مع تقلص في فم الحنجرة، مع تموجات في الأوتار الصوتية، وبالتالي يصدر الصوت. إن نوبات الفواق كثيرة الشيوع، ويمكن أن تدوم من عدة دقائق إلى بضع ساعات.

أسباب الفواق: يأتي الفواق دون سبب محدد ويتوقف تلقائياً. إنما في معظم الأحيان، يكون نتيجة

➤ Avec Le Noyer [Inglans Regia]: Faites une infusion à raison de 30 à 50 grammes de feuilles dans 1 litre d'eau bouillie. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour.

➤ Avec Le Pamplemousse [Citrus Maxima]: Buvez un ou 2 verres de Sirop du fruit du Pamplemousse par jour et non sucrés.

28 - Le Hoquet

DÉFINITION ET SYMPTÔMES: Contraction spasmodique subite et involontaire du diaphragme, accompagnée d'une constriction de la glotte, avec vibration des cordes vocales et émission d'un bruit. Les crises de hoquet sont courantes et peuvent durer de quelques minutes à plusieurs heures.

CAUSES: Ces crises surviennent le plus souvent sans cause précise et cessent

سوء هضم بسيط، أو مأكولات ساخنة جداً أو مليئة بالتوابل الحارة، أو حتى الشراب القاسية بعد الأكل، والبرد والحالة العصبية.

العلاجات

وصفة علاجية بالسكر والخل: يقطر 3 قطرات من الخل فوق قطعة سكر، ثم تمصها في الفم أطول مدة ممكنة. يستعمل هذا العلاج مرتين في اليوم، واحدة في الصباح وأخرى في المساء.

وصفة علاجية بالكروياء: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من حبوب الكروياء لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة تتراوح بين 5 و 10 دقائق، يصفى ويشرب في اليوم كوبان إلى ثلاثة أكواب.

وصفة علاجية بحب البسباس [الشمر]: تستعمل حبوب البسباس مضغاً، وذلك بوضع كمية في الفم ومضغها جيداً بدون بلعها ولا بأس ببلع الريق. يستعمل هذا العلاج 4 إلى 5 مرات في اليوم.

spontanément. Mais dans la plupart des cas, le hoquet est causé par une simple indigestion, des aliments trop chauds ou trop épicés, des exercices violents après le manger, ou même le froid et la nervosité.

LES REMÈDES

Avec Le Sucre et Le Vinaigre: Versez 3 gouttes de vinaigre sur un morceau de sucre, sucez sans croquer. Prenez deux fois par jour le matin et le soir.

Avec Le Carvi [Carum Carvi]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café des grains pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 à 10 minutes. Filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

Avec Le Fenouil [Anethum Foeniculum]: Utilisez une mastication avec les grains de Fenouil, en suçant les grains dans la bouche sans les avaler, 4 à 5 fois par jour.

وصفة علاجية بعود الشبت: يمضغ عود من نبتة الشبت الطازج بدون بلعه مع بلع الريق
الماء. يستعمل هذا العلاج 4 إلى 5 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالنعنع [نعناع]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة طعام من النعنع الأخضر
للكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. ثم تترك لتستحلب مدة 5 إلى 10 دقائق،
يصفى ويشرب في اليوم فنجانان.

29 - الرونا (زئار النار)

مفهوم وأسباب:

في ألعاب عدد كبير من الأشخاص، يعيش فيروس (جرلو) يتسبب بالتهربس، ويتطور
هذا الداء بسبب قلة المناعة، إبان الرشح، وحروق الشمس أو الحالة العصبية.

• Avec L'Aneth [Anethum Graveolens]: Mastiquez une tige d'Aneth sans
l'avaler. Utilisez cette mastication 4 à 5 fois par jour.

• Avec La Menthe Verte [Mentha Viridis]: Faites une infusion à raison
d'une cuillère à soupe de la menthe verte séchée pour une tasse d'eau
bouillante. Laissez infuser 5 à 10 minutes. Buvez 2 tasses par jour.

29 - Le Zona (Herpès Zoster)

DÉFINITION ET CAUSES:

L'HERPÈS est une maladie causée par un virus qui existe à l'état normal
dans la salive de beaucoup de personnes. Il se développe à cause de la résistance
affaiblie pendant un rhume, un coup de soleil ou un énervement.
Il paraît comme une plaque rouge, douloureuse et enflée sur la lèvre ou au



ويظهر الهربس من خلال بقعة حمراء مؤلمة ومتورمة، على إحدى الشفتين أو على طرف
المخزين، مع حبيبات صغيرة تتحول إلى صفراء وتؤدي إلى قشور.

أما الزون فهي التهاب ذات مصدر عصبي: تتكون من تراكم خراجات صغيرة،
قاعدتها حمراء. وأما ظهورها فتسبقه آلام متواصلة.

زنار النار يصيب عامة منطقة الخصر والكلى، إنما بإمكانه أن يظهر في معظم المناطق
مثل الوجه، تحت الإبط. في الأعضاء التناسلية وأهمها في العين، وهذه الإصابة هي الأكثر
صعوبة، لأنها قد تصيب عصب العين.

عوارضه: تبدأ عوارض زنار النار بحرارة معتدلة مع شعور بالاحتراق في منطقة العصب
المصاب. بعد عدة أيام، تظهر بقع صغيرة حمراء مع تراكم الخراجات عليها. وفي اليوم
السادس، تجف شيئاً فشيئاً وتتحول إلى قشور، حتى تلتئم الجروح في مدة تتراوح بين 10
و 20 يوماً.

bord de la narine, avec de petites ampoules qui deviennent jaunes et aboutissent
à une croûte.

- LE ZONA appelé aussi **HERPES ZOSTER** est une affection d'origine
nerveuse, constituant un amas de petites vésicules dont la base est rouge vif; leur
apparition est précédée de douleurs persistantes.

Le ZONA survient spécialement dans la région de la taille et des reins, mais
il peut apparaître sur n'importe quelle partie du corps (au visage, à l'aisselle, aux
organes génitaux et même aux yeux; et cette dernière est la plus importante car
elle peut toucher le nerf optique ou moteur de l'œil).

SYMPTOMES. La maladie débute par une fièvre modérée et par une sensation
de brûlure dans la zone du nerf atteint. Après quelques jours, de petites taches
rouges surmontées de vésicules apparaissent. Vers le sixième jour, elles se
dessèchent en formant des croûtes, puis se cicatrisent en 15 ou 20 jours.

العلايا

وصفة علاجية بالناعمة والمرزنجوش [مردقوش]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة شاي من أوراق الناعمة وأخرى من نبتة المرزنجوش، لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، تصفى بعدها وتستهلك شراباً بمقدار ثلاثة أكواب في اليوم. وذلك بعد وجبات الطعام.

وصفة علاجية بالزعر البري وزعر الملوك: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من الزعر البري وأخرى من زعر الملوك، لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، تصفى بعدها، وتستهلك شراباً بمقدار 3 أكواب في اليوم، بين وجبات الطعام.

وصفة علاجية بعرق الحلاوة [صابونية مخزنية]: تؤخذ كمية لازمة من كامل النبتة الطازجة والمزهرة (ما عدا العروق) ثم تغمر بالماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب لمدة دقائق، ثم تستخرج النبتة وهي دافئة وتوضع كضميدة فوق موضع الداء. تكرر عملية الكمادات هذه عدة مرات في اليوم.

وصفة علاجية بحشيشة السعال: تؤخذ ملعقة من حشيشة السعال وتغمر بقليل من الماء

LES REMÈDES

- Avec La Sauge et La Marjolaine: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de feuilles de la Sauge et une autre de la Marjolaine pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses chaque jour, après les repas.
- Avec Le Thym et Le Serpolet: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de thym et une autre de serpolet pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour entre les repas.
- Avec La Saponaire: Prenez une quantité nécessaire de toute la plante fraîche fleurie (sans les racines). Infusez-la dans l'eau chaude quelques minutes. Faites sortir la plante chaude, placez-la en fomentation sur l'endroit. Appliquez plusieurs fois par jour.
- Avec Le Tussilage [Tussilago Farfara]: Prenez une cuillère des feuilles du



الساخن المغلي، تترك لتستحلب بضع دقائق. تخرج من الماء وهي منقوعة، تنفصر، ثم توضع تلك الأوراق لبخة على موضع الألم.

وصفة علاجية بخل التفاح: توضع لبخات مغطسة ومشبعة بخل التفاح على موضع المرض عدة مرات في اليوم.

30 - الحمى

مفهومها: من المعروف أصلاً أنّ حرارة الجسم الطبيعية هي 37 درجة مئوية وعندما تتخطى هذا المعدل، يقال بأن المريض مصاب بالحرارة. وبما أنّ وجود الحرارة دلالة على دفاع الجسم ضد الأمراض، يطلق عليها اسم «الحمى».

وعند ارتفاع درجة الحرارة ودوامها مدة طويلة، تظهر أمراض مثل: الحمى الصفراء، حمى التيفوئيد، الملاريا وغيرها...

Tussilage et plongez-la dans l'eau chaude. Laissez infuser quelques minutes, faites sortir les feuilles macérées et appliquez-les en compresse sur l'endroit du Zona.

Avec Le Vinaigre Des Pommes [Malus Communis]: Placez des compresses imbibées du vinaigre des pommes plusieurs fois par jour.

30 - La Fièvre

DÉFINITION: On sait que la fièvre est une augmentation de la température normale qui est de 37 degrés.

La fièvre est un mécanisme de défense, c'est pourquoi une quantité de maladies infectieuses sont appelées des «fièvres».

Alors et avec une fièvre élevée et prolongée, on a des maladies comme la fièvre jaune, la fièvre typhoïde, le malaria et d'autres.



أعراض الحمى: الحمى مرض مشترك، كما في الرشح وداء الكريب واللوزتين والنزلة الرئوية والتهاب الحنجرة الأنفية أو الأذن وحتى الزكام.

علامات الحمى: التي تترافق الحمى المرتفعة هي: إحساس بالبرد أو الحر، العرق المتصبب، تسارع النبض، الانقباض مع آلام في جميع أنحاء الجسم، بالإضافة إلى الشعور بعدم الارتياح، والوهن، والإمساك، وتورم البول، مع قلة الشهية للطعام والتعب.

العلاجات

وصفة علاجية بالأرضي شوكي [فنازية]: يعمل مستحلب بمقدار 10 غرامات من العروق لكل لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 10 دقائق. يشرب فنجان منه بعد كل وجبة طعام مع تحليته بالسكر أو بالعسل.

وصفة علاجية بلسان الثور [بوخريش]: تُغلى لمدة 3 دقائق، ثلاث ملاعق صغيرة من لسان الثور لكل لتر من الماء. وبعد غليه يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يشرب منه 3 فنانجين في اليوم.

CAUSES: Elles sont communes telles que les rhumes, les gripes, les maux de gorge, les bronchites, les sinusites, l'otite et les infections urinaires

SYMPTÔMES accompagnant la fièvre: sensation de froid ou de chaleur et même de la sueur; maux de tête, agitation, douleur dans tout le corps, sentiment de malaise, faiblesse, constipation, urines colorées. manque d'appétit et vomissements.

LES REMÈDES

Avec L'Artichaut [Cynara Scolymus]: Faites une infusion à raison de 10 grammes des racines pour 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes et prenez une tasse de ce liquide après les repas. Il est conseillé de sucrer cette préparation au miel ou au sucre.

Avec Le Bourrache [Borago Officinalis]: Faites bouillir pendant 3 minutes 3 cuillères à café de fleurs de bourrache pour une tasse d'eau. Laissez infuser 10 minutes et buvez 3 tasses par jour.

كتاب المجربات بالصالح النباتي

وصفة علاجية بلسان العصفور: تؤخذ ملعقة كبيرة من نبتة لسان العصفور وتغمر بفنجان من الماء وتوضع على النار لغاية الغليان ثم تترك لتتقعر مدة 10 دقائق، ثم تصفى، ويشرب منها 3 مرات في اليوم قبل الأكل.

وصفة علاجية بالناعمة والبابونج: تؤخذ ملعقة صغيرة من أوراق الناعمة و 10 زهرات من البابونج وتغمر بفنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يترك ليستحلب مدة 10 دقائق. يصفى ويشرب منه فنجان قبل الأكل ثلاث مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالناعمة ورعي الحمام [ترنجية]: تؤخذ ملعقة صغيرة من أوراق الناعمة وأخرى من رعي الحمام، ثم تغمر بفنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان يترك ليستحلب مدة 10 دقائق. ثم يصفى، ويشرب فنجان محلى بالعسل 3 مرات في اليوم قبل الأكل.

Avec Le Frêne [Fraxinus Excelsior]: Faites une infusion à raison d'une grande cuillère de la plante ou des feuilles pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour avant les repas.

Avec La Sauge et La Camomille: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café des feuilles de la Sauge et 10 fleurs de la Camomille pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour, avant les repas.

Avec La Sauge et La Verveine: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de feuilles de sauge et une de la verveine pour une tasse d'eau bouillante. Infusez 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses sucrées au miel 3 fois par jour avant les repas.

31 - الحصبة

مفهومها: هي من الأمراض المعدية الشائعة والمنتشرة، التي تصيب الأطفال من عمر السنة حتى ١٠ سنوات. تظهر هذه الأوبئة خاصة في الربيع ويتسبب بها فيروس معين.

مؤرضها: قبل الإصابة به بأربعة أو خمسة أيام. تعلق درجة الحرارة إلى 39,5، ويسيل الأنف ويشعر الطفل بالإنزعاج، كما يتعرض لتقيؤ.

فتكون عنده فترة الإصابة الكاملة، وتتحوّل عيناه المصاب إلى أحمر قان، لا تسمحان له بتحريك نظره. يتصف وجهه بالإصفرار ويتعرض لسعالٍ أجشٍّ... وعندها نجد جسمه مليئاً بقع حمراء. تبدأ وراء الأذنين لتمتد إلى الصدر والأطراف وحتى تغطي كامل الجسم.

سبق القول أن هذا الداء معدٍ: وفترة العدوى تكون في الأيام الأربعة قبل ظهور البقع الحمراء. وتمتد لعشرة أيام لاحقة.

31 - La Rougeole

DÉFINITION: Une des maladies infectieuses et contagieuses les plus répandues, qui atteignent les enfants de un à six ans. Les épidémies paraissent surtout au printemps. Elles sont provoquées par un virus.

SYMPTÔMES: Quatre ou cinq jours avant l'attaque, la fièvre monte jusqu'à 39,5 degrés: le nez se met à couler; il peut y avoir des vomissements et l'enfant se sent mal à l'aise.

Il a les yeux rouges, ne supporte pas la lumière. Il a une toux rauque et une mauvaise mine. Tout son corps est alors plein de taches rouges qui commencent derrière les oreilles, puis s'étendent à la poitrine, aux membres et à tout le corps.

Cette maladie est contagieuse, de 4 jours avant l'apparition des taches rouges jusqu'à 10 jours après.

العلاجات

وصفة علاجية بلسان الثور [بوخريش]: يؤخذ 40 غراماً من أزهار لسان الثور - بوخريش - وتغمر بصفى بتر من الماء البارد. توضع في إناء فخاري وتترك لتقع من 5 إلى 6 ساعات. توضع على النار لعامة الغليان ثم تترك لتقع مرة أخرى مدة 15 دقيقة، يصفى ويشرب مراراً في 3 دفعات خلال اليوم.

وصفة علاجية بأوراق العليق: تؤخذ ملعقة كبيرة من أوراق العليق النظيفة الطازجة وتغمر بصفى بتر من الماء الساخن. تغطي وتوضع على نار خفيفة وتغلي لمدة دقيقتين. تترك لتقع مدة 10 دقائق، ثم تصفى ويشرب فنجان بين وجبات الطعام 3 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالبنفسج العطر: تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار البنفسج العطر، وتغمر بصفى بتر من الماء الساخن، تغطي وتترك لتستحب مدة 5 دقائق، يصفى ويشرب منه 3 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بأزهار البيلسان [خمان الماء]: تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار البيلسان وتغمر بصفى بتر من الماء الساخن، تترك لتستحب مدة 10 دقائق ثم بعد ذلك تصفى، ويشرب 3 إلى 4 فناجين في اليوم.

LES REMÈDES

- Avec Le Bourrache [Borago Officinalis]:** Prenez 40 grammes des fleurs du Bourrache, plongez-les dans un litre d'eau froide. Mettez le tout dans une vaisselle en porcelaine, laissez macérer 5 à 6 heures. Ensuite faites bouillir sur un feu doux, reposez 15 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour.
- Avec La Ronce [Rubus Fruticosus]:** Prenez une grande cuillère des feuilles de la Ronce fraîches et propres, ou sèches. plongez-les dans une tasse d'eau chaude. Faites-les bouillir sur un feu doux pendant 2 minutes. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez une tasse entre les repas, 3 fois par jour.
- Avec La Violette Odorante [Viola Odorata]:** Prenez une cuillère à soupe des fleurs de la Violette odorante. Infusez-les dans une tasse d'eau chaude pendant 5 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour.
- Avec L'Aubier [Sambucus Nigra]:** Faites une infusion à raison d'une grande cuillère des fleurs d'Aubier dans une tasse d'eau bouillante. Laissez-la infuser pendant 10 minutes. Filtrez et buvez 3 à 4 tasses par jour.

32 - الاستسقاء

مفهوم الاستسقاء (عن الدكيم ابن سينا):

الاستسقاء مرض عادي مادي، سببه مادة غريبة باردة تتخلل الأعضاء وتربو فيها. إما في الأعضاء الظاهرة كلها، وإما في المواضع الخالية من النواحي التي فيها تدبير الغذاء والأخلاط. وأقسامه ثلاثة: لحمي، ويكون السبب فيه مادة بلغمية تفشو مع الدم في الأعضاء. والثاني رقي، يكون السبب فيه مادة ريحية تفشو في تلك النواحي. وللإستسقاء أسباب وأحكام عامة، ثم لكل إستسقاء من غير إعتلال الكبد خاصة، أو بمشاركة. وإن كان يعتل الكبد ولا يحدث إستسقاء.

وأسباب الإستسقاء بالجملة، إما خاصة كبدية، وإما بمشاركة. والأسباب الخاصة أولها وأعمها ضعف الهضم الكبدي، وكأنه هو السبب الواصل. وأما الأسباب السابقة فجميع أمراض الكبد المزاجية والآلية، كالصغر، والسدد، والأورام الحارة، والباردة، والرهلة (المسترخية) والصلبة المشددة لفم العرق الجالب، وصلابة الصفاق المحيط بها.

32 - L'Hydropisie

DÉFINITION: Rétention ou épanchement anormal de sérosité (liquide ayant l'aspect du sérum sanguin) entre les éléments du tissu conjonctif ou dans une cavité. Elle est aussi appelée Anasarque. Odème générale du tissu cellulaire souscutané avec épanchement dans les cavités séreuses (plèvre, péricarde, péritoine).

L'apparition d'une anasarque est due à diverses maladies (insuffisance cardiaque, cirrhose du foie ou insuffisance rénale) et entraîne une prise de poids importante, une fatigue intense et un essoufflement. Le traitement spécifique de l'affection d'origine, s'accompagne de prise de diurétiques par les recettes des plantes utiles.



وصفة علاجية باليوسل: تؤخذ بصلة كبيرة ثم تقشر وتفرم فرماً ناعماً، تغمر بفنجان من الماء وتترك حتى يمتلئ ويصفى في الصباح ويشرب فنجان على الفطور.

وصفة علاجية باليوسل: يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة من أزهار الورد لكل فنجان من الماء، يترك ليشترب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب في اليوم فنجان.

وصفة علاجية بمغلي الأعشاب: تؤخذ ملعقة صغيرة من أوراق المريمية (ناعمة مخزنة) وتغمر بفنجان من الماء وتترك حتى يمتلئ ويصفى في الصباح ويشرب فنجان على الفطور.

وصفة علاجية بالبتولا: تؤخذ ملعقة من أوراق البتولا الطازجة المفرومة ثم تغمر بفنجان من الماء وتترك حتى يمتلئ ويصفى في الصباح ويشرب 3 فناجين في اليوم.

LES REMÈDES

- Avec L'Oignon [*Allium Cepa*]: Hachez un grand oignon en morceaux fins. Trempez-les dans une tasse d'eau chaude, macérez-les une nuit complète. Le matin, filtrez et buvez une tasse à jeun pour 10 à 15 jours.
- Avec L'Ajonc [*Sarothamnus Scoparius*]: Faites une infusion à partir d'une petite cuillère des fleurs d'Ajonc pour chaque tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes et buvez une à 2 tasses plusieurs fois par jour.
- Avec Un Mélange De Plantes: Prenez une petite cuillère des feuilles de sauge et une autre des feuilles de pissenlit et une troisième de nervoise pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 2 tasses par jour.
- Avec Le Bouleau [*Betula Alba*]: Faites une infusion à partir d'une cuillère de feuilles fraîches écrasées, pour une tasse d'eau bouillante ou rose. Laissez infuser 10 minutes. Buvez 3 tasses par jour après le repas.

لا يجوز استعمال الوصفات المذكورة أعلاه إلا عندما تكون الكلية تعمل بشكل طبيعي.

وصفة علاجية بالشوفان [القصبية]: تغلى 4 فصوص أو حفنات من الشوفان في 1 لتر من الماء، ويترك يغلي على نار متوسطة حتى يبقى ثلثه. يصفى ويحلى ويشرب في اليوم على دفعات.

وصفة علاجية بالجنستا [القرنبوح]: يغلى 25 غراماً من الرؤوس المزهرة في لتر من الماء، تترك لتغلي لمدة 20 دقيقة. يصفى بعدها، ويحلى، ويشرب في اليوم من كأسين إلى 4 كؤوس منها في اليوم.

ملاحظة: استعمال هذا المغلي لعشبة القرنبوح مدرّ للبول (يمكن أن يضاعف إدرار البول إلى ثلاث مرات في عدة أيام).

وصفة علاجية بالبقدونس [بذور المعدنوس]: يوضع 30 غراماً من بذور البقدونس في لتر من الماء الساخن حتى درجة الغليان يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى بعدها ويحلى، ويشرب هذا المستحلب مرتين في اليوم، بفرق 3 ساعات.

REMARQUE

Il ne faut pas utiliser cette recette que si les reins fonctionnent parfaitement.

Avec l'Avoine [*Avena Sativa*]: Faites bouillir 3 poignées d'avoine dans un litre d'eau, jusqu'à ce que le liquide soit réduit d'un tiers. Buvez la décoction dans la journée à plusieurs reprises.

Avec le Genêt à Balai: Faites une décoction de 25 grammes de sommités fleuries de genêt dans un litre d'eau pendant 20 minutes. Filtrez, sucrez, et buvez de 2 à 4 tasses de cette tisane par jour.

REMARQUE

Cette utilisation est un excellent diurétique (peut tripler la diurèse dans l'espace de quelques jours).

Avec le Persil [*Petroselinum Crispum*]: Infusez 30 grammes de graines de persil dans 1 litre d'eau bouillante, pendant 10 minutes. Filtrez, sucrez, et buvez cette tisane deux fois par jour, avec un intervalle de 3 heures.

وصفة علاجية بالهندباء البرية [الطرخشقون]: - مغلي: يغلى 100 غرام من عروق العشبة في لتر من الماء. يصفى بعدها ويحلى ثم يشرب من 3 إلى 4 كؤوس في اليوم

وصفة علاجية بالكناث [بعشبة ذيل الحصان]: - يوضع 50 غراماً من العشبة الجافة في نصف لتر من الماء حتى درجة الغليان. تصفى، وتحلى، ويشرب المغلي مرتين في النهار، مع فارق 3 ساعات في اليوم.

وصفة علاجية بالكناث [بعشبة ذيل الحصان]: - يوضع 50 غراماً من العشبة الجافة في نصف لتر من الماء، تصفى ثم تحلى وتشرب تلك الكمية المغلية مرتين في اليوم.

وصفة علاجية بالأرض شوكة [قنارية]: - مستحلب: توضع 10 غرامات من أوراق العشبة (وليست أوراق الشرة التي نأكلها عادة) في لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، تصفى ثم تحلى لأنها شديدة المرارة، ويشرب فنجان قبل وجبة الطعام الرئيسية.

وصفة علاجية بحب الملوك [الكرز]: توضع حفنة من أذنان الثمار في لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب في اليوم مقدار نصف لتر من ذلك المستحلب وعلى عدة دفعات.

Avec le Pissenlit [Taraxacum Officinalis]: - Décoction: Faites bouillir dans un litre d'eau 100 grammes de racine de pissenlit et absorbez 3 à 4 petites tasses par jour.

Avec la Prêle des Champs (queue de cheval) [Equisetum Arvense]: - Mettez 50 grammes de la plante sèche dans $\frac{1}{2}$ litre d'eau bouillante. Filtrez, sucez et buvez cette tisane deux fois par jour, avec un intervalle de 3 heures. - Décoction: Faites bouillir 5 grammes de la plante sèche dans $\frac{1}{2}$ litre d'eau. Filtrez sucez et buvez deux verres par jour.

Avec l'Artichaut [Cynara Scolymus]: - Infusion: Infusez 10 grammes des feuilles de la plante (et non les bractées que l'on mange habituellement), pour un litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucez (très amer) et buvez une tasse avant les repas.

Avec le Cerisier [Prunus Cerasuri]: Faites bouillir une poignée des pondécules (queues de fruits) par un litre d'eau pendant 10 minutes. Filtrez, et buvez $\frac{1}{2}$ litre par jour, à plusieurs reprises.



ملاحظة

إذا كانت تلك الأذنان يابسة نوعاً ما، وجب نقعها لمدة 12 ساعة (أي ليلة كاملة)، في الماء البارد، قبل استعمالها في المستحلب المذكور أعلاه.

وصفة علاجية بعشبة لسان العصفور: توضع حفنة من العشبة في لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 10 دقائق. يصفى ويحلى ثم تضاف إليها عند شربها عدة قطرات من الليمون. ثم يشرب ذلك المستحلب على عدة دفعات في اليوم.

وصفة علاجية بشرش الذرة: - مغلي: تغلى حفنة من شرش الذرة لمدة 10 دقائق، في لتر من الماء، تصفى وتحلى بعدها ثم يشرب حسب الرغبة على عدة دفعات في اليوم.

وصفة علاجية بحشيشة القلب: - مستحلب: توضع من 15 إلى 30 غراماً من الرؤوس المزهرة لكل لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة 8 دقائق، تصفى وتحلى، ويشرب من 3 إلى 4 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بالأنجرة [الحريقة القراص]: توضع 50 غراماً من الأوراق والعروق في لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 20 دقيقة. يصفى بعدها، ويحلى، ثم يشرب من 3 إلى 4 كؤوس في اليوم وذلك لمدة 15 يوماً.

REMARQUE

Lorsque les pédoncules sont secs, faites-les macérer pendant 12 heures, dans l'eau froide avant l'infusion.

Avec la Frêne [Fraxinus Excelsior]: Infusez une poignée de la frêne par un litre d'eau bouillante, pour 10 minutes. Filtrez, sucrez et ajoutez quelques gouttes du jus de citron, et buvez à plusieurs reprises toute la journée.

Avec le Maïs (cheveux de maïs) [Zea Mays]: - Décoction: Faites bouillir pendant 10 minutes, une poignée par 1 litre d'eau, filtrez, sucrez. Buvez à volonté à plusieurs reprises par jour.

Avec le Millepertuis: - Infusion: de 15 à 30 grammes de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante, laissez infuser 8 minutes, filtrez, sucrez et buvez 3 à 4 tasses par jour.

Avec l'Ortie [Urtica Urens]: Prenez 50 grammes des feuilles et racines pour 1 litre d'eau; bouillir 2 à 3 minutes. Infusez 20 minutes, filtrez, sucrez, buvez 3 à 4 tasses par jour, pendant 10 à 15 jours.



وصفة علاجية بالحريق [حبيقة السور - الحشيشة الحرشاء]: توضع حفنة من كاس العشبة أو بمقدار 25 غراماً في لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 10 دقائق. يصفى ويحلى ثم يشرب لمدة يومين بين الوجبات الرئيسية مع إضافة قطرات من الليمون.

لا يمكن استعمال هذا المستحلب أثناء الإصابة بالزكام الصفي (زكام التبن) أو عند الحساسية.

ملاحظة

وصفة علاجية بلسان الحمل (لتنقية الدم): - منقوع الأوراق: تنقع 30 إلى 50 غراماً لكل 1 لتر من الماء لمدة ليلة كاملة، وبعد تصفيته، يغلى ذلك المنقوع لمدة دقيقة واحدة، ثم يحلى وتشرب تلك الكمية على عدة دفعات على مدى 24 ساعة.

سحب الأوراق: توضع 10 غرامات في كمية من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك ليستحلب مدة 10 دقائق، تصفى وتحلى ويشرب 4 فناجين في اليوم.

مغلي البذور: يغلى 10 غرامات من بذور عشبة لسان الحمل في لتر من الماء تصفى بعدها ثم تحلى، ويشرب من 3 إلى 4 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بالبوقيصى [ملكة المروج]: - **سحب:** (لا يمكن غليها أبداً) توضع من

Avec le Pariétaire: Infusez une poignée de la plante (25g) dans 1 litre d'eau bouillante, pendant 10 minutes. Buvez en 2 jours, entre les repas en ajoutant à chaque tasse quelques gouttes de citron.

REMARQUE

Attention à ne pas l'utiliser en cas de rhume des foins et autres allergies.

Avec le Plantain [Plantago Lanceolata] (pour la purification du sang):

Macération de feuilles: 30 à 50 grammes dans un litre d'eau; bouillir une minute. Macérez toute la nuit, et buvez la quantité en 24 heures à plusieurs reprises.

Infusion de feuilles: 10 grammes pour 100 grammes d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 4 tasses par jour.

Macération de semences: Faites bouillir 10 grammes pour un litre d'eau, filtrez, sucrez et buvez 3 à 4 tasses par jour.

Avec la Reine des Prés [Spira Ulmaria]: - **Infusion** (Ne jamais bouillir):

3 إلى 4 أوراق غضة أو ملعقة متوسطة من الأوراق الجافة المقطوعة مع الأزهار، لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى بعدها ثم يحلى ويشرب في اليوم من 3 إلى 5 أكواب بين وجبات الطعام.

وصفة علاجية بإكليل الجبل [حصا البان]: - مستحلب الأوراق والأزهار: تستحلب ملعقة متوسطة من أوراق وأزهار النبتة لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، لمدة 10 دقائق، تصفى بعدها ثم تحلى ويشرب فنجان قبل أو بعد كل وجبة طعام.

زيت الإكليل: - تمزج من 3 على 4 قطرات من زيت الإكليل في ملعقة طعام من العسل ويشرب بمقدارها من مرتين إلى ثلاث في اليوم.

لا يمكن استعمال هذه الوصفات إلا إذا كانت الكلى تعمل جيدًا.

ملاحظة

prenez 3 à 4 feuilles fraîches ou une cuillerée à dessert de feuilles sèches coupées en y ajoutant les fleurs dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 3 à 5 tasses par jour entre les repas.

Avec le Romarin [Rosmarinus Officinalis]:

- Infusion des feuilles ou fleurs: une cuillerée à dessert par tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez une tasse avant ou après chaque repas.

- Huile essentielle: mélangez 3 ou 4 gouttes dans une cuillère à soupe du miel, et prenez 2 à 3 fois par jour.

REMARQUE

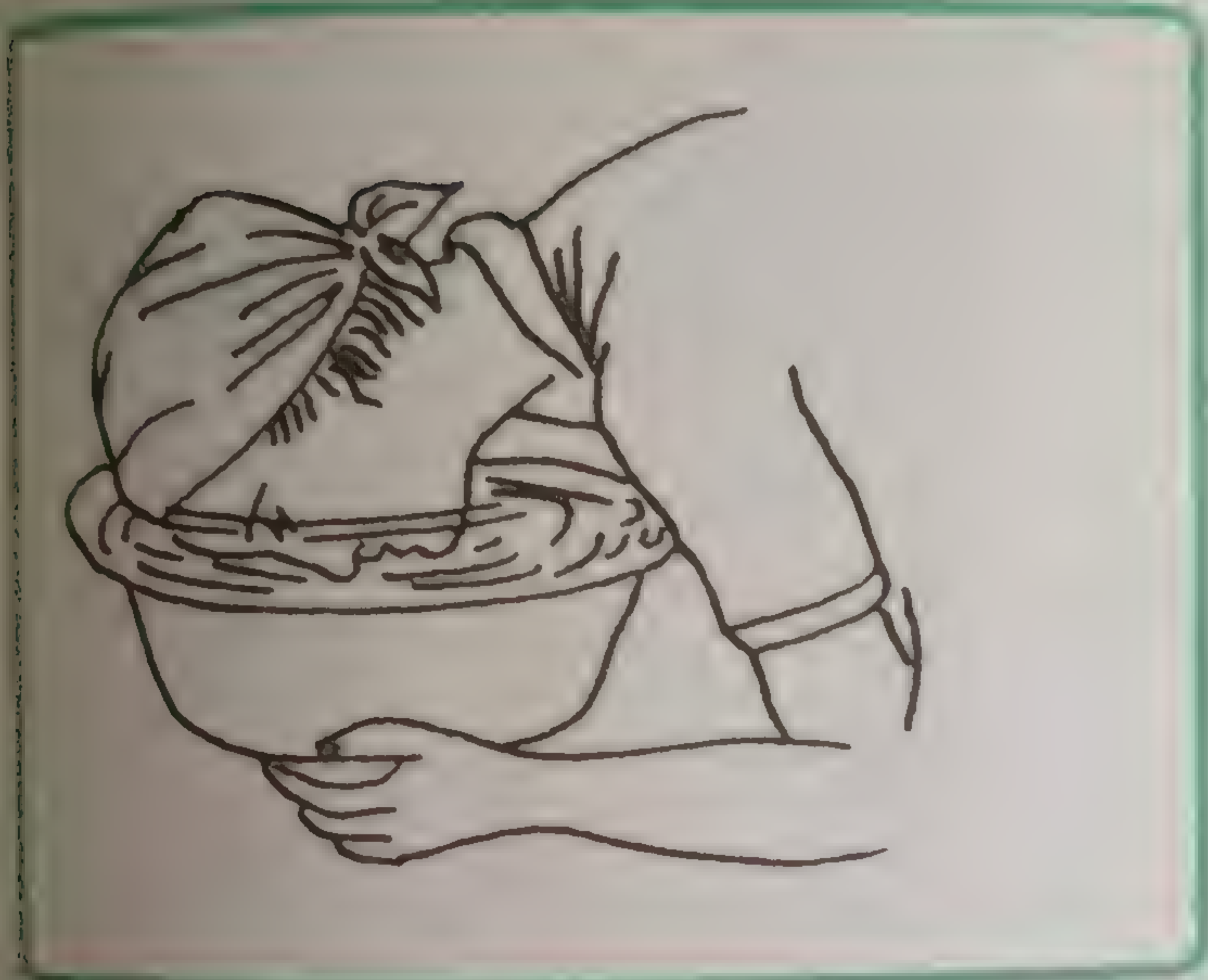
On ne peut utiliser les recettes indiquées ci-dessus que lorsque les reins fonctionnent bien.



33. حساسية الوجه والأنف

مفهومها: هي رد فعل غير طبيعي من الجسم عند ملامسة أي مادة غريبة. وتختلف ردة فعل الحساسية على هذه المادة من شخص لآخر.

يمكن للحساسية أن تظهر خاصة على الوجه والأنف، من خلال الربو، الأنف وحساسية الأنف يسببها لقاح الأزهار في الربيع، كما يسبب الرمط في العيون.



وأخيراً تجدر الإشارة إلى أن عدداً من الحيوانات تسبب حساسية لدى الأطفال من خلال وبرها أو صوفها.

لعلاج انسداد الحفر الأنفية

وصفة علاجية بحمام الماء البارد:

يستعمل حمام الوجه بالماء البارد مرتين

33 - L'Allergie Nasale

DEFINITION: C'est une réaction anormale et spécifique de l'organisme au contact d'une substance étrangère. La personne allergique réagit à cette substance d'une manière différente des autres gens.

L'allergie peut paraître sous la forme de l'asthme, de l'eczéma, du rhume des foins et même une allergie nasale qui peut être causée par le printemps et le pollen des fleurs, qui infecte aussi les yeux, en causant la conjonctivite.

Enfin, il faudrait ajouter que les animaux peuvent causer une allergie pour les enfants.

Pour Soigner L'Obstruction Des Fosses Nasales

Bain d'Eau Froide: Faites le bain de visage avec l'eau froide 2 fois par jour,

في اليوم. كل مرة يغسل الوجه لمدة (20 ثانية) ثم تقوم بعملية التنفس العميق عن طريق الأنف لمدة 20 ثانية.

وصفة علاجية بالبخار: يستنشق البخار لما هو في الصورة وذلك بعمل كمية من أرهار (تبرج) في الماء المغلي. تقوم بهذه العملية 4 إلى 5 مرات في اليوم مع استعمال حمام الوجه بالماء البارد (انظر الصورة أدناه).

وصفة علاجية بشهد العسل: تضع شهد العسل 6 مرات في اليوم بدون الماء. ينظر هذا الاستعمال مدة طويلة. ويؤخذ هذا العلاج في نفس الوقت مع حمام الوجه واستنشاق البخار.

اللائحة

عند إصابة المرأة بهذا النوع من الحساسية يجب عليها أن تتجنب استعمال الماء البارد عند التنظيف المنزلي، وتجنب استنشاق غبار البيوت.



chaque fois 20 secondes. Aspirez à fond avec le nez après ce bain.

Avec La Vapeur: Faites une inhalation avec la vapeur en mettant dans l'eau chaude des fleurs de camomille. Utilisez cette inhalation 4 à 5 fois par jour avec le bain d'eau froide (photo ci-dessus).

Avec La Cire: Mastiquez la cire (du miel) 6 fois par jour sans l'avaler pour une longue durée. Utilisez ce remède en même temps avec le bain et l'inhalation.

REMARQUE

Lors de cette affection, la femme, doit éviter l'utilisation de l'eau froide lors du ménage et doit se protéger la bouche et le nez contre la poussière.



34 - الجروح

العلاجات

وصفة علاجية بلسان الحمل السناني: تؤخذ بعض أوراق نبات لسان الحمل السناني وتغسل بماء ساخن بدرجة الغليان لمدة 5 دقائق. تنفخ من الماء وتوضع على الجرح. وبعد الأوراق توقف نزيف الدم بسرعة. ويجب تغيير تلك الأوراق بأخريات عن الجروح بانتظام.

وصفة علاجية بالببطاط [قرضاب]: تؤخذ كمية من أوراق عشبة الببطاط وتوضع في ماء من الماء الساخن أو تغسل بماء ساخن. تهرس وتوضع على الجرح، يغير على الجرح عدة مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالعرعار [عرعر شائع]: يؤخذ 50 إلى 100 غرام من أغصان شجرة العرعار الجافة، ثم تغمر بنصف لتر ماء بارد. توضع على نار هادئة جداً لغاية الغليان. بعد

34 - Les Blessures

LES REMÈDES

- Avec Le Plantain [*Plantago Lanceolata*]: Prenez quelques feuilles de la plante, infusez-les dans l'eau chaude pendant 5 minutes. Faites sortir ces feuilles et placez-les sur les blessures car elles arrêtent l'écoulement du sang. Et il faut les changer de nouveau chaque fois.
- Avec La Renouée Des Oiseaux [*Polygonum Aviculare*]: Prélevez une quantité des feuilles de la renouée, mettez-les dans l'eau chaude ou lavez-les avec l'eau chaude. Puis écrasez-les et appliquez-les sur la blessure. Utilisez plusieurs compresses pendant la journée.
- Avec Le Genévrier Commun [*Juniperus Communis*]: Prenez 50 à 100

تنزل من النار لمدة 5 دقائق، تغطى ويواصل عليها على النار لمدة تتراوح بين 20 و 30 دقيقة، ثم تترك لتتقع مدة 15 دقيقة، وأخيراً تصفى وتستعمل على شكل كمادات مرتين في اليوم.

وصفة علاجية ببذر الكتان: يؤخذ قليل من بذور الكتان ويغسل، يضاف له قليل من الماء الساخن ويحرك قليلاً. يوضع دافئاً على الجروح وعلى شكل كمادات مع تغييرها عدة مرات في اليوم.

35 - الحروق

العلاجات

الوصفات التي سنذكرها تعالج الحروق الجلدية الخفيفة من الدرجة الأولى، أما الحروق من الدرجة الثانية والثالثة والعميقة تتطلب علاجاً وعناية طبية كبيرة وتعقيماً شديداً.

grammes des tiges sèches, plongez-les dans un litre d'eau. Laissez-les bouillir sur un feu très doux. Reposez 5 minutes et portez-les à ébullition une autre fois pendant 20 à 30 minutes. Faites reposer 15 minutes et utilisez-les en fomentation 2 fois par jour.

Avec Le Lin [*Linum Usitatissimum*]: Broyer une quantité de grains de Lin. y ajoutez de l'eau chaude. Diluez-les bien, et placez ce mélange tiède sur la blessure plusieurs fois par jour.

35 - Les Brûlures

LES REMÈDES

Les recettes indiquées ci-dessus, sont utiles pour les brûlures du 1er degré, mais celles du 2ème et 3ème degrés, demandent des soins hospitaliers et une asepsie rigoureuse.



وصفة علاجية بالبطاطا أو الجزر: يجعل على الحروق ضميذة من عجينة البطاطا الممزوجة بزيت الزيتون. ويمكن استعمال هذا الخليط عند الشعور بالألم. كما يمكن استبدال عجينة البطاطا المذكور بعجين الجزر (سفنارية) وبنفس الكيفية.

وصفة علاجية بأزريون الحدائق [اللوشر]: يعمل مغلي ولمدة 10 دقائق لقبضة من الأزهار الغضة لكل 1 لتر من الماء، يستعمل هذا العلاج كغسيل أو تكميد، أو ضمائد على الحروق الجلدية فيزيل تعفنها ويخفف من ألمها.

وصفة علاجية بالزنبق [سوسان]: يعمل مغلي ولمدة 10 دقائق لقبضتين من الأزهار الغضة لكل 1 لتر من الماء، ويستعمل كلبخات على موضع الحرق عدة مرّات في اليوم.

وصفة علاجية برمان الأنهار [المنسيّة]: يعمل منقوع ولمدة 5 أيام بكمية قدرها 250 غراماً من الرؤوس المزهرة في نصف لتر من زيت الزيتون وربع لتر من الخمر الأبيض. وبعد تلك المدة يغلى المنقوع حتى تبخر كمية الخمر. وبعد الحصول على الزيت الباقي يجمع ويحفظ في آنية محكمة السد، ويستعمل ذلك الزيت المستحضر بعد الإصابة بالحرق.

Avec La Pomme de Terre [Solanum Tube] ou La Carotte [Dancus Carota]: Appliquez sur les brûlures une pâte de pommes de terre rapées avec l'huile d'olive. Ce mélange peut être utilisé aussi souvent que la douleur se manifeste. Vous pouvez remplacer les pommes de terre par des carottes.

Avec Le Souci [Calendula Officinalis]: Faites bouillir pendant 10 minutes une poignée de fleurs fraîches dans 1 litre d'eau. Utilisez ce liquide pour faire des bains ou des compresses sur la blessure.

Avec Le Lys [Lilium Candidum]: Faites bouillir pendant 10 minutes 2 poignées de fleurs fraîches de Lys dans 1 litre d'eau. Appliquez plusieurs fois par jour, comme compresses sur la brûlure.

Avec Le Millepertuis: Laissez macérer pendant 5 jours, 250 grammes des sommités fleuries dans un ½ litre d'huile d'olive et un ¼ de litre de vin blanc. Recueillez l'huile et conservez-le en flacons bien bouchés. Appliquez l'huile sitôt après la brûlure.

36 - الكدمات

البلل

وصفة علاجية بزهرة العطّاس: تؤخذ ملعقتان كبيرتان من أزهار زهرة العطّاس، ثم تغمر بمغلي من الماء. توضع على النار لغاية الغليان، ثم تترك لتنعق مدة 10 دقائق. يستعمل المغلي فاتراً على شكل كمادة وذلك بغمس قطعة من الشاش في ذلك المغلي ثم وضعها على موضع الألم.

وصفة علاجية بممزوج الأعشاب: يؤخذ قليل من أوراق الكرفس، وأوراق لسان الحمل، وأوراق الأرقطيون ثم يصب فوقها قليل من الماء الساخن. تترك لتستحلب 3 إلى 5 دقائق ويعدّها تؤخذ الأوراق وتوضع على الكدمات على شكل كمادة.

وصفة علاجية بزهرة الربيع: يؤخذ 40 غراماً من جذور زهرة الربيع وتسمى الزغدة

36 - Les Contusions

LES REMÈDES

- Avec L'Arnica [Arnica Montana]: Prenez 2 grandes cuillères des fleurs d'Arnica, plongez-les dans 2 tasses d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir pendant 10 minutes. Utilisez cette décoction en fomentation en imbibant une gaze et en la plaçant sur les contusions.
- Avec un Mélange De Plantes: Prenez une quantité de feuilles de Céleri, de feuilles du Plantain, de feuilles de la grande Bardane, et ajoutez une quantité d'eau bouillante. Laissez infuser de 3 à 5 minutes, après l'infusion enlevez les feuilles trempées et appliquez-les en fomentation sur les contusions.
- Avec La Primevère [Pinula Officinalis]: Prenez 40 grammes des rhisomes de la primevère et plongez-les dans un ¼ de litre d'eau, portez à ébullition et



سحابة، وتغمر ربع لتر من الماء، وتوضع على النار وتغلي لمدة 15 دقيقة. تصفى وتصفى
على شكل كمادات فوق موضع الكدمات، وذلك بغمس قطعة من الشاش ووضعها فوقه.

وصفة علاجية بالكثان: تصنع عجينة كالآتي: تؤخذ كمية من الحبوب المطحونة وتخرج
بمزيج من الماء الساخن، تهلى قليلاً وتوضع لصقة فوق الكدمات وتشد بضميدة قليلاً
ليقت. وتغير من 3 إلى 4 مرات في اليوم.

37 - عقصة الحشرات

ملاحظة: إن حساسية الأشخاص على عقصة الحشرات مختلفة، لكنها تشبه
سحب الجلد الرقيق.

حشرات مذيقة عديدة ولدغتها يمكن أن تكون أحياناً خطيرة (مثل وخزة النحل أو
عنكبوت الكبيرة أو حتى النحيات). فإن لدغتها تسبب جروحاً بالغة في الجلد، مترافقة مع
ألم حاد وانزعاج كبير.

laissez bouillir 15 minutes. Filtrez cette décoction et imbinez une gaze et
appliquez-la tiède sur les contusions.

▼ Avec Le Lin [*Linum Usitatissimum*]: Faites une pâte comme suit.
Mélangez une quantité de la poudre des grains broyés avec l'eau chaude.
reposez un peu, et appliquez cette pâte sur les contusions. Changez la
lomentation 3 à 4 fois par jour.

37 - Les Piqûres Des Insectes

La sensibilité des individus aux piqûres d'insectes est variable.
Les personnes à peau fine sont en général les plus menacées.
Les insectes sont nombreux et leurs piqûres peuvent être parfois

بينما الحشرات الصغيرة تُلْسَع، وتدوم لسعتها وقتاً قصيراً، ولا تكون مؤلمة كاللسعات الكائنات والبرغش والبق) إنما تسبب هذه اللسعة حساسية ما أو حكاً وألماً محرقاً.

العلاجات

وصفة علاجية بالكراث المزروع: تقطع بصلة كراث إلى نصفين وتهرس جيداً، حتى تصبح كالعجينة، ثم توضع مباشرة على موضع العقصة وتعالج متى نشاء، وعند الاستعمال تترك البصلة فوق الألم حتى يهدأ وحتى يزول الإحساس بحرقه اللسعة.

وصفة علاجية بلسان الحمل: تعصر النبتة الغضة بين الأصابع حتى تفرز عصيرها وبعد ذلك تدفن العقصة أو اللسعة في حينها أو بعد وقت قليل، يستمر العلاج حتى الإحساس بالشفاء التام.

وصفة علاجية بالبصل: يطبخ رأس بصل في الماء حتى يصير ليناً، ثم يقطع شرائح على

dangereuses (comme les guêpes, les abeilles, les grandes araignées et même les serpents). Leurs piqûres peuvent infecter des lésions de la peau, susciter une forte douleur et un malaise général.

Tandis que les petits insectes piquent, mais leurs piqûres sont moins douloureuses et durent un certain moment (comme les fourmis, les moustiques, les puces...) Leurs piqûres causent une réaction allergique, une démangeaison de la peau et une douleur cuisante.

LES REMÈDES

➤ Avec Le Poireau [*Allium Sativum*]: Coupez 1 poireau en deux et écrasez-le légèrement. Passez-le sur l'endroit de la piqûre aussi souvent que l'on veut, jusqu'à l'apaisement de la sensation de la piqûre.

➤ Avec Le Plantain [*Plantago Lanceolata*]: Pressez la plante fraîche entre les doigts pour en faire sortir le suc et frottez la lésion causée par la piqûre, aussi souvent que l'on veut, jusqu'au soulagement.

➤ Avec L'Oignon [*Allium Cepa*]: Faites cuire 1 bulbe d'oignon dans de l'eau jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Coupez-le en lamelles. Utilisez-le en cataplasme



شكل دوائر. يستعمل ضميذة فوق موضع الجرح أو العقصة. يعاد العلاج عدة مرّات حتى التحسّن.

وصفة علاجية بالليمون: تؤخذ ليمونة وتقطع منها شريحة، ويحكّ موضع اللدغة بذلك ثمرة الليمونة. يكرر العلاج حسب الرغبة حتى الحصول على التحسّن.

وصفة علاجية بالناعمة المخزنية [مريميّة - قصعين]: يؤخذ 80 غراماً من كامل النبات وهي جافة ويضاف إليها 1 لتر من الماء أو الخمر، ثم توضع على النار لتغلي مدة دقائق. تترك لتتفقد 10 دقائق، ثم تصفى بشاش رقيق، وتستعمل علاجاً كالآتي: تغمس بضع لسان فيه وتوضع فوق العقصة وتجدد عند الإحساس بالاحتراق، من جراء اللسعة.

sur la blessure et renouvelez l'application jusqu'au soulagement.

Avec Le Citronnier [Citrus Limonum]: Prenez un citron et coupez-en une tranche. Frottez la blessure avec cette rondelle du citron. Renouvelez à volonté jusqu'au soulagement.

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Mettez 80 grammes de la plante entière sèche dans 1 litre d'eau ou de vin. Faites bouillir quelques minutes. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez à travers un linge fin. Utilisez en compresses et renouvelez l'application tant que dure la brûlure.

38 - علاج مصرق

العلاجات

وصفة علاجية بالثوم: تقلى أو تشوى بعض فصوص الثوم المقشرة بمقدار 3 إلى 5 فصوص وتؤكل بزيت الزيتون والخبز في الصباح على الريق لمدة 3 أيام.

وصفة علاجية بلسان الثور [بوخريش]: - مستحلب: يعمل مستحلب بمقدار 3 ملاعق صغيرة من الأزهار الجافة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب 10 دقائق، يصفى ويشرب فنجانان إلى ثلاثة في اليوم.

كما يمكن صنع منقوع كالآتي: تنقع كمية من الأوراق الغضة في الماء المحلى بالسكر لمدة ليلة كاملة ويضاف إليها عصير الليمون ويشرب على الريق.

وصفة علاجية بشوكة مباركة: يعمل مستحلب بمقدار 15 غراماً من كامل النبتة المزهرة

38 - Traitement Sudorifique

LES REMÈDES

Avec L'Ail [*Allium Sativum*]: Faites frire quelques gousses d'ail, 3 à 5 gousses. Mangez-les avec l'huile d'olive et du pain le matin à jeun pendant 3 jours.

Avec Le Bourrache [*Borago Officinalis*]: **Infusion:** Faites une infusion à raison de 3 cuillères de fleurs sèches pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Buvez 2 à 3 tasses par jour.

Macération: Faites macérer les jeunes feuilles pendant une nuit complète dans de l'eau sucrée. Le matin ajoutez du citron et buvez une tasse à jeun.

Avec Le Chardon Beni: Faites une infusion à raison de 15 grammes de l'ensemble de la plante au début de la floraison, pour une tasse d'eau bouillante.

لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 15 دقيقة، تستعمل 3 مرات في اليوم.
يشرب فنجان واحد في اليوم.
تنبيه: إن المستحلب القوي يثير القيء.

وصفة علاجية بأزريون الحدائق [للوش]: - يعمل مستحلب بمقدار 12 غرام من أزريون الحدائق الطويلة الجافة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 15 دقيقة، يصفى ويشرب فنجانان إلى ثلاثة في اليوم.
عصر الأوراق الغضة يمكن استعماله بدلاً عن المستحلب وله نفس المفعول الصحي.

39 - فصل في إفراز الصرق

مفهوم (عن الانطاكيا): القول فيه من جهة إدراره، كثرة وقلة واعتداله، وينفع به الفساد والنفع. فإن إفراطه يسقط القوى ويضعف بالتحليل، ويكون لحركة عنيفة أو تعجز القوى

Laissez infuser 15 minutes, consommez froide une seule tasse par jour.

l'excès de la tisane provoque des vomissements.

- Avec Le Souci [Calendula Officinalis]: Faites une infusion à raison de 12 grammes des longues fleurs sèches pour chaque tasse d'eau bouillante qui reste à infuser 5 à 10 minutes. Filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.
- Le suc frais des feuilles peut remplacer les infusions et il a le même effet.

39 - La Transpiration

DEFINITION: C'est l'élimination de la sueur par les pores de la peau. Elle est contrôlée par les glandes sudoripares sous l'influence de différents facteurs: température extérieure et effort physique (elle sert alors à éliminer un certain nombre de calories et à rétablir l'équilibre thermique du corps), émotions et stress (son mécanisme étant dans ce cas purement nerveux).

والغذاء عن الغذاء للتخليط. فالكثرة خصوصا إن اشتد في النوم. وقد يكون لضعف الماسكة بقوة الدافعة، أو لغلبة الحرافة فيرق ويفتح العروق والمسام. وعلامة الأول وجود السبب، والثاني تلون العرق بلون الخلط الفاسد، وربما كان العرق دما لإفراط الخلط.

سبب كثرة العرق (عن ابن سينا): العرق يكثر إما بسبب المادة لكثرتها، أو بسبب القوة من اشتداد الدافعة، أو استرخاء الماسكة أو بسبب مجاريه إذا اتسعت لأسباب الاتساع، وثقل العرق لأضداد تلك الأسباب. «والعرق إذا مسح در، وإذا ترك قطع».

عوارض العرق: زيادة غير عادية في إفرازات كمية العرق على الجلد. وكثرة العرق تكون عادة من طرف عضو واحد. يوعز الطب الحديث غزارة العرق العام إلى أسباب مجهولة، بل يحتملها إلى منذرات لأمراض هرمونية (إفراط الغدة الدرقية، أو السكري) أو إلى بكتيريا مرضية (السل، داء البروسيلات) وأيضا إلى داء الوطاء (مرض في المخ).

العرق المضوي المفرط (عن ابن سينا): إن التعرق العضوي المفرط يسببه بشكل مباشر الضغط النفسي والحرارة الجسدية. والأعضاء التي تعرق هي التي لا مادة فيها، أو التي غلب عليها شيء من أسباب ضيق المسام، ومن ذلك أن الجانب الذي ينام عليه المريض فلما يعرق في الأكثر لأنه منضغط، جاف المجاري لا تسيل إليه رطوبة ولا تسيل عنه. والعرق يكثر في الأعضاء الخلفية كالظهر أكثر ما في المتقدمة كالصدر، ويكثر في الأعالي أكثر مما يعرق في الأسافل، وخصوصا في الرأس.

Un excès pathologique de transpiration définit l'hyperhidrose: C'est une augmentation anormale de la sécrétion de sueur par la peau. Les hyperhidroses peuvent être généralisées ou localisées.

Les hyperhidroses généralisées: Sont les plus connues. Cependant elles sont parfois un signe de maladie hormonale (hyperthyroïdie, diabète) ou infectieuse (tuberculose, brucellose) encore d'une lésion de l'hypothalamus.

Les hyperhidroses localisées: Sont favorisées par le stress et la chaleur. les hyperhidroses des aisselles atteignent surtout la femme; l'hyperhidrose palmoplantaire, qui atteint la paume des mains et la plante des pieds, commence à la puberté et s'atténue après 40 ans.

العلاجات

وصفة علاجية بحمام القدمين: - يعمل مغلي بمقدار 20 غراماً من الأوراق الخضراء لشجر الكالتوس في لترين من الماء وتغلى لمدة 5 إلى 10 دقائق. بعد الغلي يضاف إليها 1 لتر من الماء البارد ومباشرة تغطس القدمان فيه لمدة 20 دقيقة مرتين في اليوم. ويمكن استعمال 20 غراماً من أوراق الجوز الخضراء وبنفس الطريقة.

وصفة علاجية بالفراولة [الفريز]: يعمل مستحلب بمقدار 20 غراماً من الأوراق الغضة لكل 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، لمدة 10 دقائق. يصفى ويشرب 3 فناجين في اليوم بين وجبات الأكل محلاة بالسكر.

وصفة علاجية بالقراص اللاذع [حريقة]: يعمل مستحلب بمقدار 50 غراماً من أوراق القراص اللاذع لكل 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، لمدة 10 دقائق، تصفى ويشرب 3 فناجين في اليوم بين وجبات الطعام.

وصفة علاجية ممزوجة: يمزج 100 غرام من غبرة التالك (تباع في الصيدلية) مع 5

LES REMÈDES

Avec Le Bain Des Pieds: - Faites bouillir 20 grammes des feuilles fraîches d'eucalyptus dans 2 litres d'eau bouillie de 5 à 10 minutes. Après l'ébullition ajoutez 1 litre d'eau froide et y plongez directement les pieds pendant 20 minutes 2 fois par jour.

Vous pouvez utiliser la même recette avec 20 grammes des feuilles de Noyer.

Avec Le Fraisier [Fragaria Vesca]: Faites une infusion de 20 grammes des feuilles fraîches pour 1 litre d'eau bouillante qui reste à infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses sucrées par jour entre les repas.

Avec L'Ortie Brûlante [Urtica Urens]: Faites une infusion à raison de 50 grammes de feuilles d'Ortie brûlante pour un litre d'eau bouillante qui reste à infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses par jour entre les repas.

Avec Une Recette Mélangée: Mélangez 100 grammes de la poudre de

غرامات من مسحوق حبوب الشبت. ترش الغبرة الممزوجة على كامل الجسم فتبرده وتمتص العرق.

وصفة علاجية بالمريميَّة [ناعمة مخزنيَّة]: - تغلى ملعقة كبيرة من الأوراق الناشفة في فنجان من الماء لمدة 5 إلى 10 دقائق، تنقع 10 دقائق، تصفى وتشرب 3 فناجين في اليوم لمدة 15 إلى 21 يوماً.

وصفة علاجية بالورد: - يوضع 40 غراماً من أوراق الناعمة المخزنية لكل لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة دقيقتين، يصفى ويحلى ويشرب فنجان منه في اليوم.

وصفة علاجية بزيت الورد: تمزج بكمية من زيت الورد مع مسحوق العفص مزجا جيداً، ويدهن به كامل البدن. يترك ليلة كاملة أو ساعتين من الوقت، ثم يغسل الجسم صباحاً بمغلي ورق الحناء، وذلك مرتين أو ثلاث في الأسبوع.

وصفة علاجية بالبلوط: ضد تعرق الأرجل: يعمل مغلي من لحاء شجر البلوط، ويستعمل كحمام للقدمين لمدة 20 إلى 30 دقيقة كل ليلة.

Talc (vendue à la pharmacie) avec 5 grammes de la poudre des grains d'Aneth. Appliquez cette poudre mélangée sur le corps.

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: - Faites Bouillir une grande cuillère de feuilles sèches dans une tasse d'eau 5 pour 10 minutes. Reposez 10 minutes filtrez et Buvez 3 tasses par jour pour 15 à 21 jours.

- Pour les sueurs froides causant des frissons: 40g de feuilles bouillies pendant 2 minutes dans 1 litre d'eau, filtrez et buvez une tasse par jour.

Avec l'Huile de Rose: Mélangez une quantité d'huile de rose avec la poudre de l'astringent. Faites masser tout le corps, laissez agir toute la nuit (ou deux heures), le matin se baigner avec la décoction de feuilles de henné. 2 à 3 fois par semaine.

Avec Le Chêne [Quercus Robur]: Pour les sueurs des pieds: Décoction d'écorce moulue en bain de pieds chaud de 20 à 30 minutes chaque nuit.

وصفة علاجية بزيت اللوز الحلو: فرك الأرجل والإطرس: تدهن أسفل الأرجل
بالبزير مرتين في اليوم: في الصباح وقبل النوم.

40 - النكاف

العلاجه

وصفة علاجية بجريشة الشعير واللبن: يؤخذ نصف لتر من اللبن المخيض و100 أو
120 غراماً من جريشة الشعير، ثم تضاف لهما ذرة من الملح ويحرك الجميع جيداً. يوضع
المزيج على نار هادئة ويضبخ حتى ينضج مع التحريك كل مرة، ويستغرق ذلك مدة ربع ساعة
تقريباً. بعد انضبخ وعند الأكل يصب فوقه قليل من الحليب المحلى بالعسل وقليل من الزبدة
ومعلقة من الزبيب. ويؤخذ هذا العلاج في الصباح.

● Avec l'Huile d'Amande douce: Pour les squames des pieds et les aisselles.
Faites un massage des pieds et des aisselles, la nuit avant de se coucher, et le
bon matin.

40 - La Maigreur

LES REMÈDES

● Avec L'Orge Concassé et Le Lait beurré (Caillé): Prenez un ½ litre de
lait beurré et 100 à 120 grammes d'orge concassé et une pincée de sel,
mélangez bien et faites-les cuire pendant 15 minutes sur un feu doux en
déliant chaque fois avec la cuillère. Après cette préparation ajoutez le lait
sucré au miel, le beurre et les raisins secs. Consommez cette préparation
comme un bon petit déjeuner chaque matin.

وصفة علاجية بالحلبة: تؤخذ ملعقة صغيرة من دقيق الحلبة، ثم تمزج بالعسل. تستعمل ثلاث مرات يومياً مرة قبل الغداء وأخرى قبل العشاء. يستهلك هذا العلاج أكثر من ثلاثة أشهر مع الانقطاع يوماً كل أسبوع.

وصفة علاجية بلحم الضأن: يطبخ 250 غراماً من لحم الضأن في الحليب، ويؤكل يومياً مع طعام الغداء. يستمر هذا العلاج من 20 إلى 30 يوماً وذلك حسب حالة النحيف.

وصفة علاجية نافعة: مع كل ما ذكر أعلاه، يشرب شاي البسباس - شمرة - والشاي الأحمر 3 مرات في اليوم مع اللوز الحلو، والجزر (سفنارية) النيء والمسلوق، والغلال مثل التفاح والبرتقال. أما للأكل فمن المستحسن طبخ القمح والشعير والأرز باللحم.

ملاحظة عليكم بالراحة قدر الإمكان عند استعمال هذه الوصفة الأخيرة.

Avec Le Fenugrec [*Trigonella Fœtum*]: Mélangez une petite cuillère de la poudre du Fenugrec avec le miel, consommez ce remède une fois avant le repas de midi et une autre fois avant le repas du soir. Ce soin doit être consommé plus de 3 mois avec une rupture d'un jour par semaine.

Avec La Viande Du Mouton: Faites cuire 250 grammes de viande dans le lait et mangez-la avec le repas de midi, pour une durée de 20 à 30 jours, suivant le besoin du maigre.

Remède Utile: Avec les remèdes cités ci-dessus, buvez l'infusion de Fenouil. le Thé rouge avec l'amande douce et les carottes crues ou cuites. les fruits comme la figue, la pomme et l'orange. Et pour les repas, de préférence la pâte du blé, le pain d'orge et le riz avec la viande.

REMARQUE

Reposez-vous autant que possible si vous utilisez ce dernier remède.

41 - السمنة

وهي الزيادة المشحمة الصلبة والتي تسمى السمنة. تقاس عند الرجل عادة من 10 إلى 15% من وزنه العادي، و 20 إلى 25% من وزن المرأة. ولا نتحدث عن السمنة عند الرجل إلا إذا ظهرت زيادة مرتفعة على وزنه العادي من 15 إلى 20% و 25 إلى 30% بالنسبة للمرأة.

وعلاوة الحجم الجسدي (ع.ح.ج.)، تترجم الكبر والحجم البدني للإنسان، فهو مقياس الوزن بالكيلوغرام المربع، وللطول بالمتري المربع كذلك. فالحجم المثالي للجسد البشري يتحدد من 20 إلى 25 كلغ لكل متر مربع، ومن 20 إلى 27 كلغ لكل متر مربع بعد بلوغ سن الخمسين. ولا نتحدث عن السمنة إلا إذا تجاوزنا ذلك أي فوق 30 كلغ متر مربع. والطريقة الحسابية المعروفة لمقياس الوزن المثالي هي طريقة لورنتز كالآتي: وزن مثالي

41 - L'Obésité

DÉFINITION: Excès de poids par augmentation de la masse de tissu adipeux.

La masse adipeuse représente normalement de 10 à 15% du poids total chez l'homme, de 20 à 25% chez la femme. On parle d'obésité lorsqu'elle atteint plus de 15 à 20% du poids total chez l'homme, de 25 à 30% chez la femme.

L'indice de la masse corporelle (I.M.C.) exprime la corpulence: c'est le rapport du poids (en kg) au carré de la taille (en mètres carrés). L'I.M.C idéal se situe entre 20 et 25 kg par mètre carré (entre 20 et 27 après 50 ans). On parle d'obésité lorsqu'il est supérieur à 30.

La méthode la plus connue pour calculer son poids idéal est la formule de Lorentz: Poids Idéal (en kg) = taille (en cm) - 100 - [(taille - 150)x], la valeur de x étant 4 pour l'homme et 2 pour la femme. Un poids supérieur de 20% à ce poids idéal traduit une obésité. Il faut cependant nuancer ces notions de poids idéal par des

(البلغ) طول (سم) - 100 (قامة - 150) وعينه X هي 4 للرجال، و2 للنساء. ومثلاً لذلك:
رجل ضوئه 175 سم ووزنه 80 كلغ والعملية كالاتي:

$$[X / (150 - 175)] - 100 - 175$$

$$6.25 = [4 / 25] - 75 =$$

$$6.25 - 75 = 68.75 \text{ كلغ} = \text{الوزن المثالي}$$

الوزن الحقيقي: 80 كلغ - 68.75 كلغ = 11.25 كلغ. فالزيادة هي 11.25 كلغ على
الوزن المثالي.

- ولا تعتبر سمنة إلا إذا تعدى الوزن 20% على الوزن المثالي: 68.75 - 100 / 20 = 13.75 كلغ. إذ لا يعتبر هذا الرجل بطوله وحجمه مثاليا بل هو متجاوز حده في الوزن
المثالي ولكنه لم يصل إلى المستوى الماتوي للسمنة.

ملاحظة: نعلم الحديث في انطب يوعز المواصفات للسمنة. عند زيارة السمين للطبيب عليه
أن يجيبه على كل أسئلة نفسية وشخصية وعائلية وثقافية، لأن ذلك يسهل على الطبيب الحكم
معرفة أسباب السمنة.

كذلك من أسباب السمنة، الحالات النفسية والاضطرابات، عند النمو، وعند الحمل
لدى النساء.

السمنة سببها أيضاً زيادة طاقة على ما يتطلبه البدن. قد تكون من جراء إفراط في المواد
غذائية. لكن لا نعتد عليها كأسباب رئيسية للسمنة بل هناك عدة فروع أخرى سببية جينية أو
استقلابية أو أخرى بينية يجب مراعاتها.

critères personnels (taille du sujet, poids de son squelette), familiaux, culturels, ethniques, etc... qui doivent être pris en compte par le médecin traitant le patient: de même que les circonstances et l'état physiologique (croissance, grossesse, etc.) accompagnant la survenue de l'obésité.

CAUSE: L'obésité est due à un apport énergétique supérieur aux dépenses de l'organisme. Cependant, cet excès d'apport alimentaire n'est souvent pas la seule explication, et des facteurs génétiques, métaboliques ou liés à l'environnement sont aussi à considérer.

أنواع السمنة:

سمنة ذكرية أو البطنية: أو شحم متسلط في أعلى الجسم أو على مستوى البطن. وعلامة السمنة الذكرية.

سمنة أنثوية أو النسائية: أو شحم متسلط في أسفل الجسم (الآلية والفخذين) وتلك هي طابع السمنة الأنثوية.

سمنة مختلطة: وهي سمنة تندمج فيها السمنة الذكرية والأنثوية المذكورة آنفاً.

عيوب السمنة المفرطة (ومخاطرها):

السمنة المفرطة قيد للبدن عن الحركة والنهوض والتصرف، ضاغطة للعروق ضغطاً مديماً. فيفسد على الروح مجاله فيطغا كثيراً، وكذلك لا يصل إليهم نسيم الهواء فيفسد بذلك مزاج روحهم. ويكونون على حذر من أن يندفع الدم منهم أيضاً إلى مضيق. فربما انصدع عرق بغتة انصداعاً قاتلاً. وفي مثل هذه الحال، والحال التي قبلها يحدث بهم ضيق نفس، وخفقان فليتدارك حينئذ حالهم بالفصد. وهؤلاء بالجملة معرضون للموت فجأة، وبالجملة فإن الموت إلى العيال البالغين فيه أسرع وخصوصاً الذين عيلوا في أول السن فيه دقاق العروق مضغوضوماً. وهم معرضون للسكتة والفالج والخفقان والذرب لرطوبتهم، ولسرء النفس والغشي والحميات الرديئة ولا يصبرون على جوع ولا على عطش بسبب ضيق منفذ الروح وشدة برودة المزاج وقلة الدم وكثرة البلغم. ولن يبلغ الإنسان المبلغ العظيم من

Les différents types d'obésité:

- Les obésités androïdes ou abdominales: où la graisse prédomine à la partie haute du corps et sur l'abdomen, sont typiques de l'obésité masculine.
- Les obésités gynoïdes ou féminales: Où la graisse prédomine à la partie basse du corps (fesses, cuisses), sont caractéristiques de l'obésité féminine.
- Les obésités mixtes: Combinent les deux formes précédentes d'obésité.

Risques associés à l'obésité:

L'obésité est un facteur de risque dans diverses affections: insuffisances coronarienne et cardiaque, hypertension artérielle, diabète, gouttes hyperlipidémies (taux sanguin de lipides excessif), lithiase biliaire, insuffisance respiratoire, maladies rhumatologiques (problèmes articulaires). Les risques n'étant pas les mêmes pour tous les sujets obèses. Ce qui est valable à l'échelle d'une population ne l'est pas nécessairement pour un individu.

العدالة إلا وهو بارد المزاج، وهم غير مولدين ولا منجبين ومنيهم قليل. وكذلك السمينات من النساء لا يعلقن وإن علقن اسقطن، وشهوتهن أيضا ضعيفة. وهؤلاء جميعهم إذا عولجوا بالأدوية لم تكد الأدوية تنفذ في عروقهم إلى أعضائهم الآلثة. وإذا مرضوا لم يحسوا به بسرعة لأن حسهم ضعيف، وفصدهم صعب وفي إسهالهم خطر، فربما حرك أخلاطهم فلم يسكنها أن تنفذ في العروق راجعة لانضغاطها، فربما اتلف ذلك، فإن عملوا شيء أوهنهم لأن حارهم الغريزي ضعيف بسبب ضيق مكانه. وقد ذكرنا أن الفاصل هو المعتدل.

العلايا

وصفة علاجية أحسن علاج: يصوم السمين عن الطعام عدّة أيام في كل شهر، ويقوم بالمشي على الأقدام يوميا لمدة طويلة.

وصفة علاجية بنبتة البسباس [الشمر]: يؤخذ 25 غراماً من كامل النبتة ما عدا البذور، ثم تغمر بنصف لتر من الماء البارد. تغطى وتوضع على نار هادئة وتغلى لمدة 15 دقيقة. ثم تترك لتتقع مدة ربع ساعة أيضا. يشرب من هذا المغلي فنجان بعد طعام الغداء وآخر بعد طعام العشاء.

وصفة علاجية بأوراق العنب وقشرة النبق: يؤخذ 35 غراماً من أوراق العنب، و10 غرامات من قشرة النبق ويغمر الجميع بليتر من الماء البارد، يوضع على النار لغاية الغليان. ثم يواصل الغلي على نار خفيفة جداً لمدة 5 دقائق ثم يصفى. يشرب من هذا المغلي كوبان في اليوم فقط بين وجبات الطعام.

LES REMÈDES

- Avec un Bon Soin: Jeunez un nombre de jours par mois et marchez à pied chaque jour pour une longue durée.
- Avec Le Fenouil [Anethum Foeniculum]: Prenez 25 grammes de toute la plante sans les grains, plongez-les dans un ½ litre d'eau, portez à ébullition et laissez bouillir 15 minutes. Faites reposer 15 minutes. Filtrez et buvez 2 tasses par jour une après le repas du midi et une après le repas du soir avant de vous coucher.
- Avec Les Feuilles Du Raisin et Du Nerprun: Prenez 35 grammes des feuilles du raisin et 10 grammes de la peau du Nerprun, plongez-les dans 1

وصفة علاجية برجل الأسد [لوف السباع]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من الجافة لكل ربع لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب طبعاً في الماء ويترك ليبرد في اليوم مقدار فنجانين إلى 3 فناجين فقط.

وصفة علاجية بخل التفاح: تحل في كأس من الماء الدافئ، ملعقة صغيرة من خل التفاح وملعقة صغيرة من العسل ثم يشرب المزيج على عدة جرعات في مرات في اليوم. وحنة طعام لمدة شهر على أقل تقدير.

وصفة علاجية بالهليون: مغلي: يغلى مقدار 40 غراماً من عروق الهليون في مقدار ربع لتر من الماء، وتشرب هذه الوصفة خلال النهار ابتداءً من الصباح على الريق.

لا يُنصح باستعمال هذه العشبة إلا للضرورة القصوى، ولا في استهلاكها في السلطة، وذلك للذين يشكون من أمراض حادة في الكلى، وكذلك للأشخاص ذوي المزاج العصبي والسريعي الغضب.

ملاحظة

litre d'eau. Portez à ébullition et laissez sur un feu doux 5 minutes. Filtrez et buvez cette décoction à raison de deux tasses par jour entre les repas.

Avec L'Alchemille [Alchemilla Vulgaris]: Faites une infusion à raison d'une grande cuillère de la plante sèche dans un litre d'eau bouillante. Laissez infuser quelques minutes. Filtrez et buvez 2 à 3 tasses par jour.

Avec Le Vinaigre Des Pommes [Malus Communis]: Diluez dans un litre d'eau tiède 2 cuillères du vinaigre des pommes et une cuillère de miel et buvez le mélange en plusieurs gorgées 3 fois par jour lors de chaque repas, durant 30 jours et plus.

Avec l'Asperge [Asparagus Afficrialis]: Faites bouillir 40g de racines d'asperge dans trois quarts de litre d'eau. Boire cette tisane dans la journée, en commençant le matin à jeun.

REMARQUE

Nous déconseillons l'usage de tisanes d'asperge ainsi que la consommation de cette plante comme légume à tous ceux qui souffrent d'affections aiguës de la vessie ou des reins, aux personnes de tempérament nerveux ou excitable.

وصفة علاجية بالخبيزة البرية: - تغلي : هذه النبتة من أحسن ما يوصف للسمنة وليس لها أعراض جانبية ولا تأثير مرضي على القلب. واستعمالها يكون بأن تغلي 25 غراماً من أوراقها الخضراء الطرية وذلك لمدة 5 دقائق في نصف لتر من الماء. يصفى بعدها ويحلى، ويشرب فنجان كل صباح على الريق. ويدوم الاستعمال شهراً كاملاً ومن الأفضل أربعين يوماً.

وصفة علاجية بالغراسيون [المروبية]: توضع 30 من الرؤوس المزهرة في 1 لتر من الماء الساخن حتى درجة الغليان. تترك لتبرد، ثم تصفى وتحلى بالعسل، وتشرب على دفعات متعددة في اليوم، من 3 إلى 4 مرات.

وصفة علاجية بالغافث: - تستحلب : يوضع 30 غراماً من الأزهار، أو 50 غراماً من الأوراق لكل لتر من الماء الساخن حتى درجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 8 دقائق، ثم تحلى بالعسل، ويشرب فنجان واحد 3 مرات في اليوم بين الوجبات الرئيسية.

وصفة علاجية بالكرم [العنب الأحمر]: تمزج ملعقة قهوة من مسحوق أوراق العنب الأحمر، ومثلها من مسحوق قشور شجر الرامنيس (نوع من الشجر الكبير الموجود بفرنسا يشبه شجر البلوط) ومثلها من الفوقس الحويصلي. توضع هذه المقادير الثلاثة في كوب من الماء

Avec la Mauve Sauvage [Malva Sylvestris]: La decoction une bonne cure pour maigrir sans porter atteinte au cœur consiste à boire une décoction obtenue en faisant bouillir 5 minutes, 25g de feuilles fraîches et tendres dans un demi- litre d'eau. Filtrez et buvez à jeun. Ce traitement doit durer un mois ou bien même 40 jours.

Avec la Marrube Blanc [Marrubium Vulgaris]: Dans un litre d'eau bouillante, jetez 30g de sommités fleuries de marrube; laissez refroidir. Sucrez avec du miel et buvez par tasses au cours de la journée.

Avec l'Aigremoine [Agrimonia Eupatoria]: Prenez 30g de fleurs, ou 50g de feuilles pour un litre d'eau bouillante, laissez infuser 8 minutes. Sucrez avec du miel, buvez 1 tasse, 3 fois par jour entre les repas.

Avec la Vigne Rouge [Vitis Vinifera]: Faites infuser pendant 10 minutes une cuillerée à café de vigne rouge avec 1 cuillerée à café de bourdaine, avec 1 cuillerée à café de fucus, pour une tasse d'eau. Sucrez et buvez 3 tasses par jour entre les repas.

كتاب المجربات بالعلاج النباتي

ساخن حتى درجة الغليان تصفى بعدها وتحلى، ويشرب في اليوم 3 كؤوس بين وجبات الطعام الرئيسية.

وصفة علاجية بالنعناع: تؤكل أوراق النعناع الخضراء مغطسة في الخل (خل التفاح) بعد كل وجبة رئيسية وذلك بمعدل 3 إلى 5 أوراق في كل مرة.

وصفة علاجية بالمرزنجوش [مردقوش]: توضع ملعقة متوسطة لكل كوب من الماء الساخن حتى درجة الغليان، يترك ليستحلب لمدة 10 دقائق، يصفى ثم يحلى بالسكر ويشرب فنجانان إلى ثلاثة في اليوم، بعد الوجبات الرئيسية.

عسل، وتؤخذ مرتين أو ثلاث في اليوم.

وصفة علاجية بالكرفس [كلافس]: مغلي: تغلى 5 غرامات من حبوب الكرفس في كوب من الماء، تصفى وتحلى بالسكر، ثم يشرب فنجانان قبل أو بعد الوجبات الرئيسية.

تقطع الأغصان الغضة المتوسطة ثم تهرس وتعصر، ثم يشرب نصف كأس في اليوم وذلك لمدة تتراوح بين 15 إلى 20 يوما.

Avec la Menthe Poivrée [Mentha Piperita]: Consommez les feuilles fraîches de la menthe poivrée trempées dans du vinaigre (vinaigre de pomme) deux fois par jour, après les principaux repas (3 à 5 feuilles chaque fois).

Avec la Marjolaine [Origanum Vulgare marjorana]: Une cuillerée à dessert de plante coupée pour une tasse coupée d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez, sucrez et buvez 2 à 3 tasses par jour après les principaux repas.

Essence: mélangez 3 ou 4 gouttes dans du miel (cuillerée à soupe) 2 ou 3 fois par jour.

Avec le Céleri [Apium Graveolens]: - Décoction: Faites bouillir 5g de semences de céleri par tasse. Filtrez, sucrez et buvez 2 tasses entre ou après les principaux repas.

Jus: Hachez les branches pour avoir un jus, prenez un demi verre par jour pour 15 à 20 jours.

42 - الأرق - اضطراب النوم

مفهومه: النعاس هو الوسيلة الطبيعية الفعّالة للتعويض عن التعب، إنما النقص والاضطرابات في النوم تؤدي إلى الأرق. ويتخذ الأرق أشكالاً عديدة منها: عدم القدرة على النوم، اليقظة المبكرة والسبات المتقطع.

سبباته: تكون على نوعين: **العوامل الطبيعية (الجسدية)** كالحرارة المصحوبة بألم معين، وصعوبة في التنفس، والمثانة المملأى أو حتى انقطاع الحيض. وعند الأولاد، تكون الأسباب: المغص، الجوع، سوء الهضم أو التهاب الأذن. بينما **العوامل النفسية**، هي الحالة الانفعالية والخوف. **عوامل أخرى:** التوتر، المزاج السيئ، التخييلات والكوابيس.

42 - L'insomnie

DÉFINITION: Le sommeil est le moyen de récupération le plus efficace de la nature. Mais le manque et les troubles de sommeil impliquent l'insomnie.

L'insomnie peut prendre plusieurs formes: incapacité de s'endormir, réveil précoce, sommeil interrompu.

CAUSES: Elles peuvent être **d'ordre physique:** comme la fièvre, une douleur quelconque, la difficulté de respiration, la vessie trop pleine et la ménopause. Chez les enfants, les causes essentielles peuvent être la colique, la faim, l'indigestion ou l'infection de l'oreille.

Et **les causes psychiques**, c'est l'angoisse et la peur qui empêchent de trouver le sommeil.

SYMPTÔMES: Irritabilité, mauvaise humeur, hallucinations et cauchemars.

العلاجات

وصفة علاجية بالزعرور الشائك [زعرور]: توضع ملعقة صغيرة مملوءة لحافيت من الأزهار الجافة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب بضع دقائق، يشرب المحصول ويحلى بالسكر أو بالعسل، ويشرب في اليوم بمقدار فنجانين إلى 4 فناجين.

وصفة علاجية بشقائق النعمان [بوفرعون]: يعمل مغلي بمقدار 10 رؤوس مزهرية جري والتي تقطف قبل أن تحمر، وهي مغلفة وما زالت صفراء مخضرة. تغلى هذه الكمية في لتر من الماء ولمدة 20 دقيقة. يصفى بعدها ويحلى بالعسل، ويشرب في اليوم بمقدار 3 لترات. ملاعق طعام قبل النوم.

يمنع استعمال هذا المغلي للأطفال الذين لم يبلغوا سن الثمانية - لأنه خطير ومخدّر.

وصفة علاجية بالخزامى: يعمل مستحلب بمقدار 50 غراماً من الأوراق والأزهار في لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى، ويحلى بالعسل. ويؤخذ في المساء قبل النوم.

LES REMÈDES

Avec L'Aubépine [Carataegus Oxyacantha]: Mettez une cuillère à café bien remplie de fleurs sèches pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser quelques minutes. Filtrez le liquide obtenu, sucrez et buvez 2 à 4 tasses par jour.

Avec Le Coquelicot [Papaver Rhoeas]: Faites bouillir dans 1 litre d'eau pendant 20 minutes une dizaine de bourgeons secs cueillis encore jaunes verdâtres. Filtrez le liquide de cette décoction, sucrez au miel et buvez à raison de 3 à 4 cuillères à soupe au coucher.

Évitez d'administrer ce breuvage aux enfants de moins de 8 ans; il est empoisonnant et dangereux.

Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]: Faites infuser 50 grammes des fleurs et des feuilles, 10 minutes, dans 1 litre d'eau bouillante. Filtrez, sucrez au miel et prenez une tasse au coucher.

وصفة علاجية بالزيزفون: يعمل مستحلب بسفّتين أو ثلاث من الزيزفون حسب الرغبة، في فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يصفى المحصول ويحلّى بالعسل، ويشرب ساخناً.

وصفة علاجية بحشيشة الدينار: يعمل مستحلب بمقدار قبضة من رؤوس الثمار (العُبود) لكل 1 لتر من الماء المغلي. لمدة 10 دقائق، يصفى، ويشرب فنجان محلى بالعسل بعد الطعام، مرتين في اليوم.

Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]: Laissez infuser 2 ou 3 pincées de tilleul, selon le goût, dans une tasse d'eau bouillante. Filtrez le liquide, sucrez au miel et buvez très chaud.

Avec Le Houblon [Humulus Lupulus]: Versez une poignée de cônes dans 1 litre d'eau bouillante. Infusez 10 minutes, filtrez, sucrez au miel, buvez 2 tasses par jour après les repas.

43 - الأكلام المزججة (الكوايس)

العلايا

وصفة علاجية بالبادنجان: تصنع صبغة كحول خماسية، وذلك بنقع كمية من الثمار الجافة أو الأزهار الغضة مع خمسة أوزان مثلها من الكحول النقي بدرجة 60° . يؤخذ 40 قطرة كل ليلة قبل النوم.

وصفة علاجية بشقائق النعمان [بوقرعون]: يعمل مستحلب لمدة 10 دقائق بسنة من الأزهار الجافة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، أو بمقدار 10 إلى 15 غراماً لكل لتر من الماء الساخن. يصفى ويشرب بمقدار 3 فناجين محلاة بالعسل في اليوم.

وصفة علاجية بالخزامى: يعمل مستحلب خماسي كالآتي: يؤخذ 50 غراماً من الأوراق ورؤوس الأزهار المزهرة الجافة والمفرومة، تغمر بـ 1 لتر من الماء المغلي، تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، تصفى ويشرب منه فنجان كل ليلة قبل النوم.

43 - Les Cauchemars

LES REMÈDES

Avec L'Aubergine [Solanum Melangeroa]: Réalisez une teinture alcoolique au cinquième en faisant macérer une partie des fruits secs ou des fleurs fraîches pour 5 parties d'alcool à 60° . Prenez chaque soir 40 gouttes au coucher.

Avec Le Coquelicot [Papaver Rhœas]: Laissez infuser pendant 10 minutes une pincée de fleurs sèches par une tasse d'eau bouillante. Ou 10 à 15 grammes par litre d'eau chaude. Filtrez et buvez à raison de 3 tasses sucrées au miel par jour.

Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]: Préparez une infusion à 50° .

وصفة علاجية بالملفوف [كرب] والناعمة [مريمية]: تمزج أوراق الناعمة المجربة وأوراق الملفوف (كرب) ثم توضع لتستحلب بمقدار 5% لكل كمية من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب لمدة 15 دقيقة، تستهلك دافئة عند الشرب قبل النوم.

وصفة علاجية بالترنجان: يعدل مستحلب بمقدار ملعقة طعام برفوف من الأزهار المزهرة والأوراق الجافة لكل فنجان من الماء الساخن. تستحلب لمدة 10 دقائق، يصنى ويشرب فنجانين بين وجبات الطعام وفنجان قبل النوم.

44 - الاكتئاب

تعريف: هو اضطراب عاطفي يترجم بشعور عدم الاستقرار، يسيطر على الشخص دون أي سبب معين لأنه مرتبط بمشاعر داخلية، وحده المصاب يشعر بها.

comme suit: Versez 1 litre d'eau bouillante sur 50 grammes de feuilles et sommités fleuries séchées et coupées. Laissez infuser pendant 10 minutes. Buvez-en une tasse au coucher.

Avec Le Chou et La Sauge: Mélangez des feuilles de Sauge et des feuilles du Chou. Puis faites une infusion à 5% dans l'eau bouillante. Laissez reposer environ 15 minutes. Consommez tiède avant le coucher.

Avec La Mélisse [Melissa Officinalis]: Faites une infusion avec une cuillère à dessert de sommités fleuries et des feuilles séchées par tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Buvez deux tasses entre les repas et une tasse avant le coucher.

44 - L'Angoisse - L'Anxiété

DEFINITION: C'est un trouble émotionnel se traduisant par un sentiment d'insécurité.



من ناحية أخرى، فإن كل علامات الخوف تكاد تكون موجودة من نبضات القلب المتسارعة، إلى العرق البارد والارتجاف، إلى الدموع الغزيرة. وكل هذا يترافق مع قلق كبير تجاه الأشخاص المحيطين بالمكتئب.

عوارضه: يتململ المريض، أو يمشي دون هداية أو حتى يتسمر مكانه بفعل الهلع الذي يكبر داخله. وتدوم هذه النوبات عامةً من ساعة إلى اثنين، وعندما تتكرر وبقوة، فإنها تتحول إلى قلق نفسي.

العلاجات

وصفة علاجية بالزعرور الشائك: يؤخذ 15 إلى 20 غراماً من الأزهار الجافة، لكل ربع لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يستحلب من 5 إلى 7 دقائق ويستعمل شراباً 3 مرات في اليوم لمدة 20 يوماً في كل شهر.

وصفة علاجية بالزيزفون: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة متوسطة من الأزهار الجافة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يستحلب مدة 5 دقائق، يشرب في اليوم من 2 إلى 4 فناجين.

Elle assaille la personne sans aucune raison valable, car elle est liée à des sensations intérieures que seul le sujet concerné sent.

Tous les signes de la terreur peuvent être présents: les battements de cœur, les sueurs, les tremblements, les crises de larmes. Tout ceci, accompagné par un souci terrible pour ceux qui les entourent.

SYMPTÔMES Le malade peut s'agiter, marcher sans but ou rester cloué sur place, par la panique qui grandit en lui. La durée d'une crise d'anxiété est en général de 1 à 2 heures. Quand les crises se répètent fortement, on parle d'angoisse.

LES REMÈDES

Avec L'Aubépine [Carataegus Oxyacantha]: Versez un ¼ de litre d'eau bouillante sur 15 à 20 grammes de fleurs sèches. Laissez infuser 5 à 7 minutes. Utilisez cette préparation 3 fois par jour, 20 jours par mois.

Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]: Versez une tasse d'eau bouillante sur une

وصفة علاجية بالحبق: يؤخذ مقدار 30 إلى 50 غراماً من النبتة الجافة (أغصان، أوراق، الرؤوس المزهرة، مزجاً أو مفرداً) وتغمر بليتر من الماء المغلي وتترك لتستحلب حوالي 5 دقائق، يصفى ويشرب فنجان بعد كل وجبة طعام.

وصفة علاجية بورد السياج [نسرين]: تؤخذ 5 إلى 10 ثمرات صغيرة غضة وتغمر بفنجان من الماء المغلي، ثم توضع على النار وتغلى مرة أخرى لمدة دقيقتين، تستعمل شرباً بمقدار 4 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بالشيكورية [هندباء برية]: يعمل مغلي بمقدار 15 إلى 30 غراماً من العروق الجافة في 1 لتر من الماء لمدة 15 دقيقة، ثم تترك لتستحلب مدة 15 دقيقة، يصفى ويشرب فنجان واحد قبل كل وجبة.

وصفة علاجية بالناعمة المخزنية: يسكب 1 لتر من الماء المغلي على 20 إلى 30 غراماً من الأوراق الجافة. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، تصفى وتستهلك شرباً من فناجين إلى 3 في اليوم بعد الأكل.

cuillère à dessert de fleurs sèches et laissez infuser 5 minutes. Buvez 2 à 4 tasses par jour.

Avec Le Basilic [Ocimum Basilicum]: Versez 1 litre d'eau bouillante sur 30 à 50 grammes de plantes séchées (tiges, feuilles, sommités fleuries, en mélange ou non); laissez infuser 5 minutes. Buvez une tasse après chaque repas.

Avec L'Eglantier [Rosa Canina]: Versez une tasse d'eau bouillante sur 5 à 10 fruits frais et faites bouillir 2 minutes. Consommez 4 tasses par jour.

Avec La Chicorée [Cichorium Intybus]: Faites bouillir 15 à 30 grammes des racines sèches dans 1 litre d'eau pendant 15 minutes. Laissez infuser 15 minutes, filtrez et buvez 1 tasse avant chaque repas.

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Versez 1 litre d'eau bouillante sur 20 à 30 grammes de feuilles sèches et laissez infuser 10 minutes. Buvez 2 à 3 tasses par jour après les repas.

العلاجات

وصفة علاجية بالبصل: يفرم رأس بصل فرماً ناعماً وينقع لعدة ساعات في الماء الساخن، يصفى، ويحلى بالعسل. يستعمل شراباً في الصباح على الرّيق مع إضافة بعض قطرات من عصير الليمون.

وصفة علاجية بالبرتقال: البرتقال يحتوي على 50 غراماً من فيتامين ج في 100 غرام من العصير. والعصير يجب أن يستهلك حاضراً، ولهذا الغرض يشرب في اليوم 2 إلى 3 فناجين قبل الطعام.

وصفة علاجية بالجزر [سفنارية]: يشرب كل صباح كأس عصير على الرّيق.

وصفة علاجية بالأعشاب: يعمل مغلي بمقدار 100 غرام من كل نبتة من النباتات التالية:

45 - La Fatigue

LES REMÈDES

- Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Hachez finement un oignon et faites-le macérer et sucrez au miel. Buvez le matin à jeun additionné à quelques gouttes de jus de citron.
- Avec L'Oranger [Citrus Auranteim]: L'Orange contient 50 grammes de vitamine C pour 100 grammes de jus. Ce dernier doit être consommé frais. Buvez 2 à 3 verres par jour avant les repas.
- Avec La Carotte [Daucus Carota]: Buvez tous les matins à jeun 1 verre de jus.
- Avec Plusieurs Plantes: Faites une décoction de 100 grammes de chacun

كابل نجيل، شيح، فليو، خزامى، زعتر ملوك لكل 5 لترات من الماء. يصفى المغلي ويضاف إلى ماء الحمام ويعمل حمام وذلك مرتين في الأسبوع مع التزام الراحة.

وصفة علاجية بحشيشة الملائكة: يعمل مستحلب بمقدار 40 غراما من الجذور، لكل 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك لتستحلب 5 دقائق، يصفى ويشرب بمقدار فنجان بعد الطعام مرتين أو ثلاثة في اليوم.

وصفة علاجية بحمام ماء زهر الزيزفون: تستحلب 3 قبضات من زهر الزيزفون في 3 لترات ماء ساخن تضاف إلى ماء الحمام ذات درجة حرارة 37° ، يجلس المريض في ذلك الحمام 10 دقائق ويرتاح بعده 30 دقيقة وذلك مرتين في الأسبوع.

des plantes suivantes: Romarin, Armoise, Menthe poivrée, Lavande. Serpolet pour 5 litres d'eau. Filtrez et versez dans l'eau du bain, et prenez un bain 2 fois par semaine avec un grand repos.

Avec L'Angélique [Angelica Archangelica]: Faites une infusion à raison de 40 grammes de racines par litre d'eau chaude. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez et buvez une tasse après les repas 2 à 3 fois par jour.

Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]: Infusez 3 poignées de fleurs de tilleul pour 3 litres d'eau chaude. Ajoutez cette infusion à l'eau du bain de 37° . baignez-vous 10 minutes, puis reposez-vous 30 minutes et ceci 2 fois par semaine.

العلاج

وصفة علاجية بثريد الشوفان [القصبية]: تؤخذ 3 إلى 4 ملاعق من حبوب الشوفان (القصبية) وتضاف إليها 2 إلى 3 ملاعق من ماء البئر أو النبع أو ماء معدني، ثم تترك لتتقع ليلة كاملة. وفي الصباح يضاف إلى هذا المنقوع قليل من الحليب الساخن وكمية كبيرة من العسل الصافي، ويؤكل طعاما لفطور الصباح.

وصفة علاجية بالحلبة: تؤخذ ملعقة صغيرة من دقيق الحلبة وتمزج بالعسل أو بالحليب المغلي ثم تؤكل مع فطور الصباح.

وصفة علاجية بلسان الحمل: يؤخذ 80 غراماً من أوراق نبتة لسان الحمل الطازجة والنظيفة، ثم تغمر بنصف لتر من الماء البارد، توضع على النار الخفيفة لغاية الغليان. ثم توضع في إناء فخاري وتترك لتتقع من المساء حتى الصباح، ثم تصفى. يضاف رطل من العسل

46 - La Convalescence

LES REMÈDES

- Avec L'Avoine [Avena Sativa]: Macérez pendant une nuit complète 3 à 4 cuillères des grains d'avoine, y ajoutez 2 à 3 cuillères d'eau minerale ou du puits. Le matin ajoutez un peu de lait bouilli et une grande quantité de miel pur. Consommez ceci comme un petit déjeuner.
- Avec Le Fenugrec [Trigonella Fœnum]: Mélangez une petite cuillère de la poudre du fenugrec avec le miel ou le lait bouilli. Mangez le matin à jeun.
- Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]: Mettez 80 grammes de feuilles fraîches et propres dans un demi litre d'eau, laissez bouillir un peu. Mettez après dans une vaisselle en porcelaine et laissez macérer une nuit complète.

وصفة علاجية: تم سحق المريح لغاية العليان. وضع الخليج في انا، رجاسي. يوجد معلقة واحدة في
لا في ثلاث مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالاسبانج (السبانخ)، نطبخ اوراق الاسبانج ونأكل يومياً بعد اسبوع منه.

وصفة علاجية بالشندر ابترافا، نأكل الحذور أو الاوراق في السلطة مرتين في اليوم.

47 - المنبهات

ملاحظة

تفيد لإعانة الجسم بعد القيام بعمل شاق مرهق، ولإزالة التعب
والشعور بالراحة.

Filtrez le matin et y ajoutez 500 grammes de miel. Agitez bien puis faites
bouillir sur un feu doux. Conservez le mélange bouilli dans une vaisselle en
verre. Prenez une cuillère avant les repas 3 fois par jour.

— Avec L'Épinard [*Spinacia Oleracea*]: Les feuilles d'épinard cuites sont
consommées pendant une semaine chaque mois.

— Avec La Betterave [*Beta Macrocarpa*]: Mangez les racines ou les feuilles
dans la salade 2 fois par jour.

47 - Les Stimulants

REMARQUE

Les stimulants aident le corps après un grand effort et
éliminent la fatigue provoquée.

العلاجات

وصفة علاجية بحمام الملح: يملأ سطل بالماء الدافئ ثم تضاف إليه حفنة من الملح. يحرك الملح في الماء جيداً، وتوضع القدمان في هذا الحمام لمدة 10 دقائق.

وصفة علاجية بحمام الزعتر البري: تؤخذ حفتان أو ثلاثة من الزعتر البري، وتوضع في إناء مع 2 إلى 3 لترات من الماء البارد. يوضع الإناء على نار هادئة لغاية الغليان لمدة 10 إلى 15 دقيقة. يصفى، ويضاف الماء المغلي إلى ماء الحمام (البانيو) ثم يستعمل للحمام.

وصفة علاجية بحمام النعنع: تؤخذ حفتان أو ثلاثة من النعنع الأخضر أو اليابس وتغمر بليترين أو ثلاثة من الماء البارد. توضع على نار هادئة وتغلى لمدة 10 إلى 15 دقيقة. يصفى ويضاف الماء المغلي إلى ماء الحمام.

وصفة علاجية بحمام المرزنجوش [مردقوش]: تؤخذ حفتان أو ثلاث من كامل النبتة الغضة أو الجافة وتغمر بليترين أو ثلاثة من الماء البارد. توضع على نار هادئة وتغلى لمدة 10 إلى 15 دقيقة. تصفى، ويضاف الماء المغلي إلى ماء الحمام.

LES REMÈDES

- Avec Un Bain De Sel:** Remplissez un seau d'eau tiède, y ajoutez une poignée de sel. Mélangez bien, puis y plongez les pieds pendant 10 minutes.
- Avec Un Bain Au Thym [Thymus Vulgaris]:** Prenez 2 à 3 poignées du Thym Sauvage, plongez-les dans 2 à 3 litres d'eau. Portez à ébullition sur un feu doux pendant 10 à 15 minutes. Filtrez et ajoutez l'eau bouillie au bain et baignez-vous.
- Avec Un Bain à La Menthe [Mentha Viridis]:** Prenez 2 à 3 poignées de la menthe verte ou sèche, plongez-les dans 2 à 3 litres d'eau. Portez à ébullition sur un feu doux pendant 10 à 15 minutes. Filtrez et ajoutez l'eau bouillie au bain et baignez-vous.
- Avec Un Bain à La Marjolaine [Origanum Vulgare]:** Prenez 2 à 3 poignées de la plante entière fraîche ou sèche, plongez-les dans 2 à 3 litres d'eau froide, portez à ébullition sur un feu doux pendant 10 à 15 minutes. Filtrez et ajoutez l'eau bouillie au bain et baignez-vous.

48 - المنشطات

العلايا

ملاحظة

بعض الأعشاب الطبية تستعمل لوصفات منشطة ويمكن اتخاذها لفترة طويلة نوعاً ما أو عند الحاجة.

وصفة علاجية بالشبت: تؤخذ ملعقة صغيرة من بذر الشبت وتسحق قليلاً، ثم تغمر بكوب من الماء الساخن. يترك ليستحلب لمدة 10 دقائق، يصفى المستحلب ويستهلك شرباً كوباً بعد الطعام وذلك 2 إلى 3 فناجين في اليوم.

وصفة علاجية بالمرزنجوش [مردقوش برّي]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة طعام من نبتة الجافة لكل كوب من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 10 دقائق. يصفى ويستهلك شرباً بمقدار فنجان بعد الطعام 3 مرات في اليوم.

46 - Les Astringents

LES REMÈDES

REMARQUE

Quelques plantes médicinales s'utilisent comme des remèdes sthéniques pour une longue période ou au besoin.

- Avec L'Aneth [*Anethum Graveolens*]: Prenez une cuillère à café des grains d'Aneth. Ecrasez-les et rendez-les en poudre. Infusez-les dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrez et buvez une tasse après chaque repas 3 fois par jour.
- Avec La Marjolaine [*Origanum Vulgare*]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à soupe de la plante sèche pour une tasse d'eau bouillante qui



وصفة علاجية بالشمر [إسبباس]: تؤخذ ملعقة كبيرة من الأوراق والشعرية للشمر
تغلى في الماء المغلي على النار. يؤخذ عن النار ويترك ليبرد لمدة 10 دقائق. يصفى
ويشرب كوب من الماء المغلي في اليوم وذلك بعد الأكل. مع إمكانية تحببه بالسكر.

وصفة علاجية بالكزبرة [التابل]: تؤخذ ملعقة صغيرة من بذور الكزبرة المسحوق
في كوب من الماء لمدة 5 دقائق. تصفى. ويشرب كوب محلى بالعسل بعد الغداء
اليوم.

وصفة علاجية بالزعتر البري: يعمل مستحلب بملعقة شاي من مسحوق البقلة كرفس
من الماء المغلي. يستحلب 10 دقائق، يصفى ويشرب بالعسل مرتين في اليوم بعد الأكل.

tasse à infuser 10 minutes. Filtrez et buvez une tasse après le repas 3 fois par jour.

Avec La Fenouil [Anethum Foeniculum]: Prenez une grande cuillère des
feuilles et des rameaux du fenouil. Plongez-les dans une tasse d'eau. Portez à
ébullition 5 à 10 minutes. Faites reposer 10 minutes. Filtrez et buvez par jour
1 à 3 tasses que vous pouvez sucrer au miel.

Avec La Coriandre [Coriandrum Sativum]: Prenez une petite cuillère de
la poudre des grains. Faites-la bouillir dans une tasse d'eau pendant 5
minutes. Filtrez et buvez une tasse sucrée au miel 2 fois par jour.

Avec Le Thym Sauvage [Thymus Serpyllum]: Faites une infusion à
chaude d'une cuillère à café de la poudre de la plante pour une tasse d'eau
bouillante. Infusez-la 10 minutes. Filtrez, sucrez au miel et buvez 2 tasses par
jour.

49 - المصفقات

العلايا

ملاحظة

هذه المصفقات واقية من العدوى

وصفة علاجية بمزيج نباتي (استعمال خارجي): لوقاية الجسم من الإصابة بالعدوى عبر لمسة مرضى مباشرة. ينصح باستعمال دهنٍ للتيسيد الخارجي (خاصة الأيدي) بمزيج يائي مركب كالآتي:

يؤخذ ببتون من خل العنب وتضاف إليه الأعشاب التالية:

10 غراما من المكنيل (حصا البان).

10 غراما من الزعتر البري.

10 غراما من الناعمة المخزنية (مريمية).

49 - Les Stérilisateurs

LES REMÈDES

REMARQUE

Ces remèdes sont contre la Contagion...

🌿 Avec un Mélange des Plantes (Usage Externe): Pour protéger le corps contre la contagion lors des contacts directs avec les malades, faites un massage externe (surtout sur les mains) avec le mélange suivant:

Prenez 2 litres de vinaigre de raisin et y plongez les plantes suivantes:

30 grammes de Romarin.

30 grammes de Thym Sauvage.

30 grammes des Feuilles de la Sauge.

30 غراماً نعنع (نعناع).

30 غراماً ألسنتين (أو ما يعادلها).

1 ملعقة صغيرة قرنفل.

2 فصوص من الثوم.

1 عود قرفة.

لم يترك الخليط المذكور لينقع في الخل لمدة 7 إلى 10 أيام. يصفى بعد ثلاث المرات
ويضاف إلى المنقوع 30 غراماً من حامض الخل (يباع في الصيدلية). يخف جيداً
ويحفظ في قارورة محكمة السد، ويستعمل عند الحاجة، كما ذكر آنفاً.

وصفة علاجية بالعرعر (استعمال داخلي): تدفع بعض حبات العرعر بدون بلعها وتضع
عصيرها للوقاية من العدوى.

وصفة علاجية بالبصل: عند السفر لمناطق أخرى، تؤكل كمية من البصل أو عند الوصول
يستحسن أكل بصلة.

30 grammes de la Menthe Verte.

30 grammes d'Absinthe.

1 petite cuillère de Girofle.

2 gousses d'ail.

1 tige de Cannelle.

Laissez macérer ce mélange dans le vinaigre de 7 à 10 jours, filtrez après et
y ajoutez 30 grammes de l'acide de vinaigre (vendu dans la pharmacie).
Bien agitez. mettez cette préparation dans une bouteille bien bouchée, pour
être prête à l'utilisation au besoin.

Avec Le Genévrier Commun [Juniperus Commnis] (Usage Interne):

Croquez quelques grains sans les avaler mais avalez le suc obtenu.

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Au moment de voyager pour une autre
région, mangez une quantité d'oignon en arrivant.

50 - التدخين

العلاجات

وصفة علاجية بالبطيخ الأحمر: تؤخذ بطيخة حمراء اللون (يعني دلاء)، غسل غسلها جيداً، وتنشف بعد ذلك. تقسم إلى نصفين متساويين، ثم يفرغ أحد النصفين حتى الشقوق، وتنشعب رأسها ورعاء مدور. وهذا الرعاء البطيخي يملأ بـ 400 إلى 500 غرام من العسل الصافي ثم يوضع في كوشة المطبخ بدرجة مئوية 150° لمدة 20 دقيقة، ثم تسحب من الفرن وتترك لتبرد، وبعد ذلك تحفظ في الثلاجة لتكون صالحة للاستعمال. (يعني العسل المطبوخ في نصف الدلاء).

الاستعمال يؤخذ منها على الريق يومياً ملعقة كبيرة لمدة تتراوح بين الأسبوع إلى 15 يوماً، حتى يشعر بقلّة الرغبة في التدخين.

وصفة علاجية مجربة: أولاً اتخذ قراراً في نفسك أنك ستعلن الحرب تدريجياً على

50 - Pour Casser De Fumer

LES REMÈDES

Remède avec la Pastèque Rouge: Prenez une pastèque rouge, lavez-la bien de l'extérieur, divisez-la en deux parties. Videz une des deux parties de tout le fruit interne, jusqu'à ce qu'elle soit comme une tasse ronde. Remplissez cette tasse vide de 400 à 500 grammes de miel pur et mettez-la dans le four à 150° ; laissez cuire pendant 20 minutes. Quand elle se refroidit, conservez-la au frigidaire.

MODE

D'EMPLOI

Prenez une grande cuillère le matin à jeun pour une semaine ou deux.

Remède Expérimenté: Pour déclarer la guerre contre les cigarettes

كتاب المجربات بالصلاج النباتي

والدخان... فاستعن وطلب العون من ساعة يدك لأن لها عامل سحري في مقاومة التدخين... ولهذا الغرض اتخذ موعداً مع يوم جميل وفي ذلك الصباح الجميل أعط... لا تدخن إلا كل ساعتين. مثلاً خذ سيجارة في الثامنة والعاشرة إلخ... وبعد تلك المدة زدها ساعة أخرى... وبهذه الطريقة تغلب الآلاف من الناس على...
الاستمرار البشري.

وصفة علاجية لتنظيف الرئتين من آثار الدخان: يعمل منقوع كل ليلة بفنجان نصف ماء والنصف الآخر حمص نظيف. وفي الصباح يشرب الماء المنقوع على الريق مدة تتراوح بين 15 و 21 يوماً.

demandez l'aide de votre montre; c'est elle qui règle et stabilise la consommation du tabac; et pour ceci: Dès un beau jour, mettez-vous sous l'ordre de votre montre; c'est à dire: fumez chaque 2 heures: prenez une cigarette à 8 heures, à 10 heures à 14 heures à 16 heures etc. Après prenez chaque 3 heures une cigarette, à 8 heures, à 11 heures, à 13 heures. Des milliers de fumeurs ont abandonné le tabac et arrêté ce lent suicide, de cette façon.

Remède Pour Purifier Les Poumons: Macérez chaque nuit une tasse d'eau mélangée à une demi tasse de pois chiche. Le matin à jeun buvez l'eau de la macération pendant 15 à 21 jours.



قسم الأمراض الجلدية

Partie des Maladies de la Peau

51 - الجلد الرقيق

العلاجات

وصفة علاجية بالقراص [الحريقة]: يعمل مستحلب سنفرة شديدة صوم من الأوراق وعصارة لكر فجل من الماء الساخن بدرجة الغليان. يصفى ويشرب فجل واحد كل يوم.

وصفة علاجية بالزعرور: تؤخذ ثمرة غضة أو اثنتين ثم تهرس في مبرس ويؤخذ عصير عن طريق قطعة من الشاش للحصول على العصير الذي يستعمل غسلاً كل صباح.

وصفة علاجية بالجرجير: يستهلك العصير الحار من كأس البينة لعصارة سنفرة 10 إلى 15 غراماً في اليوم ممزوجة بالماء أو بسائل مثل الحليب المعوي ولكن يشرب بارداً.

51 - La Peau Sensible

LES REMÈDES

■ Avec L'Ortie [*Urtica Urens*]: Utilisez l'infusion d'une cuillère à dessert des feuilles fraîches coupées pour une tasse d'eau. Après filtrage, buvez-en une tasse avant chaque repas.

■ Avec L'Aubépine [*Carataegus Oxyacantha*]: Pilez une ou deux aubépines crues dans un mortier. Passez à travers un linge fin pour recueillir le suc qui sera employé en lotion tous les matins.

■ Avec Le Cresson [*Nasturtium Officinale*]: Utilisez le suc extrait de la plante fraîche à la dose de 50 à 150 grammes par jour dans de l'eau ou du lait. À boire froid.



وصفة علاجية بالمشوف بكوتس: نرحل الأوراق الحسنة ونضع فوقها 20 غراما من الماء البارد ونضعها في الثلاجة لمدة 24 ساعة.

وصفة علاجية بالطرخشقون: نأخذ 20 غراما من الأوراق الطرية و20 غراما من الجذور ونضعها في الماء البارد ونتركها لتقع لمدة 24 ساعة. نغليها في الماء البارد لمدة 10 دقائق. نغليها في الماء البارد لمدة 10 دقائق. نغليها في الماء البارد لمدة 10 دقائق.

52 - الجلد الجاف

العلاج

وصفة علاجية بالخيار [النفوس]: نضع الخيار شرائح مستديرة ونضعها في الماء البارد لمدة 24 ساعة.

- Avec Le Chou [Brassica Olearacea]: Appliquez des feuilles vertes de chou sur le visage le matin durant 20 minutes.
- Avec Le Pissenot [Taraxacum Officinale]: Laissez tremper pendant 2 heures dans un litre d'eau froide 20 grammes de feuilles fraîches et 20 grammes de racines séchées, en amenant ensuite doucement à ébullition. Laissez bouillir quelques secondes, puis laissez reposer un ¼ d'heure avant de boire. Buvez 3 tasses par jour avant les repas.

52 - La Peau Sèche

LES REMÈDES

- Avec Le Concombre [Cucumis Sativus]: Appliquez des rondelles de



يضع حب الخيار كالاتي: يهرس في مفراس 50 غراماً من حبوب اللوز الحلو المقشرة، ثم توضع في أنية بلورية ويضاف إليها 250 غراماً من حبوب اللوز الحلو المقشرة (حب حب العصير يكون بارداً يعني بعدما سخن) يمزج الجميع ويصفى بعصاة حديد أو سلك رقيق. يضاف إلى المصفى 250 غراماً من الكحول النقي وغرام واحد من رقيق ورد. يحفظ المزيج في أنية بلورية، ويستعمل غسلاً في كل صباح.

وصفة علاجية بالعنب [كرم العنب]: يستعمل عصير العنب كالاتي: يهرس في مفراس من العصير ثم تؤخذ قطعة وتغمس فيه لتغسل كامل الوجه، وتترك لتجف لمدة 10 دقائق، ويعدّها بالبرقعة غسل الوجه بالماء الدافئ الممزوج بسقعة من الكربونات.

وصفة علاجية بالبرتقال: توضع كل صباح الثمار المقشرة (الأبراج المقشرة) على بشرة الوجه لمدة تتراوح بين 15 و 20 دقيقة وبعدها يغسل الوجه بالماء الممزوج بالكربونات.

وصفة علاجية بزيت اللوز: يستعمل زيت اللوز الحلو بوضعه فوق بشرة الوجه لمدة تتراوح من 15 إلى 20 دقيقة. تكرر هذه العملية مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.

concombre le soir au coucher durant d'heure.

- Préparez un lait de concombre: Ecrasez dans un mortier 50 grammes d'amandes douces décortiquées. Versez lentement 250 grammes du jus de concombre bouilli et refroidi. Et passez à travers une mousseline. Ajoutez 250 grammes d'alcool et 1 gramme d'essence de rose. Gardez le mélange dans une bouteille en verre. Utilisez en lotion chaque matin.

Avec La Vigne [Vitis Vinifera]: Appliquez le jus de raisin, qui sera utilisé comme lotion, sur le visage à l'aide d'un coton. Laissez sécher 10 minutes et lavez à l'eau tiède avec une pincée de bicarbonate de soude.

Avec L'Oranger [Citrus Auranteim]: Appliquez chaque matin la pulpe du fruit pendant 15 à 20 minutes et rincez à l'eau bicarbonatée.

Avec L'Huile D'Amande: Utilisez l'huile d'amande douce en appliquant le matin pendant 15 à 20 minutes, deux ou trois fois par semaine.

53 - الجلد الأحرش

العلاجات

وصفة علاجية بالكراث: تؤخذ الجهة البيضاء من رأس كراث كبير وتغلف بورقة مبللة ثم تطبخ لمدة ساعة. وبعدها تخرج وتهرس وتمزج بقليل من شحم الخنزير البري الجاف، ويستعمل هذا الخليط ضميدة فوق الجلد الأحرش. للاستعمال مرة باليوم فقط.

وصفة علاجية باللوز الحلو: يؤخذ 200 غرام من ثمار اللوز الحلو (لوز فريك) ثم تعجن هذه الكمية حتى تصبح كالضميدة وتوضع فوق الموضع الأحرش. ويستعمل هذا العلاج في الصباح عند القيام من النوم مباشرة. وتترك الضميدة 10 دقائق ثم يغسل الوجه جيداً.

وصفة علاجية بالتين: يرحى 300 غرام من ثمار التين الجيد، ويستخرج عصيرها، ثم يضاف بقدره كمية ماء. يمزج جيداً، وللإستعمال تغطس قطنة في العصير المحصول وتوضع لبخة على موضع الجلد الأحرش.

53 - La Peau Rugueuse

LES REMÈDES

Avec Le Poireau [Allium Sativum]: Prenez le blanc d'un gros poireau, enveloppez-le avec un papier mouillé et faites-le cuire pendant 1 heure. Puis écrasez le poireau avec un Noix de Saindoux. Appliquez ce mélange en guise de cataplasme et renouvelez une fois par jour.

Avec L'Amandier: Pressez 200 grammes d'amandes (fruit) pour obtenir une pâte. Passez ce mélange sur les parties rugueuses le matin au réveil. Laissez pénétrer 10 minutes puis rincez abondamment.

Avec Le Figuier [Ficus Canico]: Broyez 300 grammes de figues puis

وصفة علاجية بالجزر (سنتاريد): تؤخذ كمية من الجزر العفنة ثم تقطع وتوضع في وعاء زجاجي ويملأ بماء. وهذا الأخير يسخن فوق النار، ثم يوضع دقيقتين فوق النار ويترك لمدة 10 دقائق. تكرر العملية مرتين في اليوم.

54 - الجلد الدهني

الجلد الدهني

وصفة علاجية بالخيار (الفنوس): يقطع الخيار دوائر رقيقة، ثم يوضع على ساحة الوجه المصابة لمدة لا تقل عن ربع ساعة، ومن المستحسن حجب الوجه عن الريح. تحل الخيار وتقطع ويهرس ثم يعجن، ويستعمل لبخة على مستوى الأماكن الدهنية، وتترك اللبخة في مكانها لمدة تتراوح بين 10 و 15 دقيقة.

ajoutez au suc obtenu une quantité d'eau pareille. Imbibez un coton avec la solution obtenue et appliquez sur le corps.

➤ Avec La Carotte [Daucus Carota]: Prenez des carottes fraîches que vous passez dans un presse-fruits. Faites chauffer le jus que vous appliquez sur les parties rugueuses 30 minutes. Répétez 2 fois par jour.

54 - La Peau Grasse

LES REMÈDES

➤ Avec Le Concombre [Cucumis Sativum]: Coupez un concombre en fines rondelles que vous déposez sur le visage humide. Laissez agir un quart d'heure et protégez-vous du vent.

وصفة علاجية بالفراولة [الفريز]: تقطع بعض حبات ثمار الفراولة كل ثمرة إلى نصفين، يدلك الوجه دلكاً خفيفاً حتى يدخل ماء الثمرة إلى البشرة. ويستعمل هذا العلاج في المساء، ويمكنه كامل الليل وفي الصباح يغسل الوجه غسلاً كبيراً.

وصفة علاجية بالليمون: يستخرج عصير ليمونة أو اثنتين، ويجعل هذا العصير في فنان. وبواسطة قطعة قطن، يدلك الوجه دلكاً خفيفاً حتى يتسرب العصير داخل البشرة. يستعمل هذا الدلك صباحاً كما في المساء.

وصفة علاجية بالملفوف [كرنب]: يغسل الوجه ويترك مندي قليلاً، ثم توضع فوقه أوراق الملفوف الغضة الطرية والمفطحة، أو يستخرج عصيرها ويوضع لبخاً فوق الموضع الدهني. وتترك اللبخة فوق البشرة الجلدية أكثر من عشرين دقيقة للحصول على نتيجة جيدة.

- Ecrasez un concombre lavé et pelé puis déposez cette préparation au niveau des zones grasses; prolongez l'application 10 à 15 minutes.

Avec Le Fraisier [Fragaria Vesca]: Coupez quelques fraises en deux et frottez doucement le visage à l'aide de celles-ci; faites pénétrer et laissez agir toute la nuit. Le matin rincez à grande eau.

Avec Le Citronnier [Citrus Limonum]: Pressez le jus d'un ou de deux citrons que vous déposez à l'aide d'un coton sur le visage en faisant pénétrer le suc doucement. Faites une application le matin et le soir.

Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: Appliquez directement les feuilles fraîches de chou sur le visage humide et propre, ou pressez le suc pour le déposer au niveau des zones grasses. Laissez agir le masque une vingtaine de minutes.

55 - الجلدة المرضية

العلاجات

وصفة علاجية بالليمون: تقطع ليمونة إلى شرائح دائرية رقيقة، وتوضع فوق بشرة الوجه على كامل محيطه، وتحفظ العينان بقطنة مغطسة بقليل من ماء الورد لمدة 20 دقيقة.

وصفة علاجية بحب الملوك [كرز]: توضع لبخة على كامل الوجه والرقبة من ثمار حب الملوك (كرز) المهروسة. تستعمل هذه اللبخة من 30 دقيقة إلى ساعة كاملة، وبعدها يغسل الوجه بالماء الصافي.

وصفة علاجية بالجزر [سفنارية]: يعصر الجزر النقي المفروم بواسطة عصارة كهربائية ويؤخذ 250 غراماً من هذا العصير، ويستعمل غسلاً كل مساء بدون أن يغسل الوجه حتى الصباح.

55 - La peau flasque

LES REMÈDES

- Avec Le Citronnier [Citrus Limonum]: Découpez un citron en rondelles fines, et appliquez-les sur le visage en protégeant vos yeux avec un coton trempé dans l'eau de rose pour 20 minutes.
- Avec La Cerise [Prunus Cerasuri]: Appliquez sur le visage et le cou un cataplasme de cerises écrasées. Conservez-le entre 30 minutes et une heure. Rincez à l'eau claire.
- Avec La Carotte [Daucus Carota]: A l'aide d'une centrifugeuse recueillir le jus de 250 grammes de carottes crues. Utilisez ce jus en lotion tous les soirs. Rincez le visage le matin.

وصفة علاجية بالقراص [حرّيقة]: يعمل مستحلب بمقدار 50 غراماً بأوراق الحرّيقة (القراص) لكل 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدّة 10 دقائق، يصفى ويستعمل غسلاً للوجه.

وصفة علاجية بالملفوف [كرنب]: - تعمل ضميدة بأوراق الملفوف الطرية والمفلطحة. تترك هذه الضميدة فوق البشرة كامل الليل، تكرر الضميدة كل ليلة لمدّة 3 إلى 8 ليالي متتالية. - يعصر رأس ملفوف صغير، ويستخرج عصيره. ثم يستعمل غسلاً ولبخة كل مساء.

56 - التزيت الجلدي

مفهوم: كناية عن تزايد في مادة الزهم (المادة الدهنية التي يفرزها الجلد)، وهو سائل أبيض يميل إلى الإصفرار وينتشر على صفحة الجلد، للمساهمة في الحماية ضد بعض الميكروبات (الجراثيم).

• Avec L'Ortie [*Urtica Urens*]: Faites une infusion à raison de 50 grammes de feuilles par litre d'eau bouillie. Laissez infuser 10 minutes. Utilisez en lotion.

• Avec Le Chou [*Brassica Oleracea*]: - Utilisez un cataplasme des feuilles de chou préalablement aplaties. Prolongez cette application toute la nuit. Répétez 3 à 8 nuits.

Pressez un chou afin d'en retirer le suc que vous utilisez en lotion chaque soir.

56 - La Seborrhee

DÉFINITION: C'est une augmentation de la sécrétion du sébum (un liquide blanc jaunâtre), qui se répand sur la surface de la peau pour participer à la protection contre certains microbes.

التريت الجلدي كثير الحصول في فترة المراهقة؛ فهو يعطي الجلد مظهرًا ذهنيًا، يسبب في ظهور حب الشباب، كما يمكن أن يظهر خلال أي عرض عصبي، والتريت يصيب عادة الوجه وجلدة الراس.

العلاجات

وصفة علاجية بالليمون: يدهن أو يوضع صباحًا كما في المساء وعلى الوجه قطعة مغمضة من عصير الليمون. ولا تدهن المساحيق أو كريمات التجميل إلا بعد 20 دقيقة من الاستعداد الأول.

وصفة علاجية بالقراص: إن غلي عروق القراص أحسن تنظيف لجلدة الشعر، ويحضر هذا المغلي كالآتي: يؤخذ 80 إلى 100 غرام من العروق في 1 لتر من خل نعنع وتغلي على نار متوسطة لمدة 5 إلى 10 دقائق وبعدها تحفظ في قارورة لتكون جاهزة للاستعمال.

وصفة علاجية بالأرقطيون: يعمل مغلي العروق ومن المستحسن أن تكون غضة. تغلي لمدة 20 دقيقة 3 حفنات من العروق في 1 لتر من الماء. بعدها تستعمل غسلاً لإزالة الزيوت الجلدية فوق بشرة الوجه خاصة.

La séborrhée est fréquente à l'adolescence. Elle donne à la peau un aspect gras et favorise l'apparition des acnés. Elle peut également survenir au cours d'une maladie neurologique.

LES REMÈDES

• Avec Le Citronnier [Citrus Limonum]: Appliquez matin et soir sur le visage un coton imbibé de jus de citron. Laissez sécher 20 minutes avant d'appliquer une crème ou un poudrage.

• Avec L'Ortie [Urtica Urens]: Les racines bouillies de l'Ortie dans le vinaigre sont un tonique du cuir chevelu, et pour obtenir cette décoction préparez comme suit. Prenez 80 à 100 grammes des racines dans 1 litre de vinaigre de ratan, et laissez bouillir 5 à 10 minutes. Gardez ce liquide dans une bouteille bien bouchée.

• Avec La Grande Bardane: Préparez une décoction de racines fraîches de préférence. Faites bouillir pendant 20 minutes trois poignées par litre.

وصفة علاجية بالناعمة المخزنية والزعر البري: يعمل مستحلب بمقدار 10 غرامات من أوراق الناعمة و 10 غرامات من الزعر البري لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. يشرب هذا الشاي صباحاً كما في المساء (مع العلم أن هذه الوصفة علاجية صالحة أيضاً لغسل الشعر المزيّت).

وصفة علاجية بالزعر البري: يعمل مغلي مركّز بحفنة من الزعر البري لكل 1 لتر من الماء، ثم توضع على النار وتغلى حتى يتبخر نصفها ويبقى نصف لتر مغلي. تصفى وتجعل في قارورة ويحفظ لوقت الحاجة، وتستعمل لتنظيف جلدة الشعر الزيتية.

57 - احمرار الجلد - البقع الحمراء

مفهومه: بقع حمراء تصيب الجلد وتختفي لدى الضغط عليها.

الأسباب: هي ناتجة عن تمدّد في الأوعية الدموية الخاصة بالجلد. ويعود سببها إلى حساسية

Utilisez cette décoction en lavage de la séborrhée du visage.

Avec La Sauge et Le Thym: Préparez une infusion avec 10 grammes de la sauge et autant de thym. Versez dans une tasse d'eau bouillante. Buvez cette tisane matin et soir (cette recette est excellente aussi pour le lavage des cheveux gras).

Avec Le Thym [Thymus Vulgaris]: Préparez une décoction concentrée à l'aide d'une poignée de thym pour 1 litre d'eau. Faites bouillir jusqu'à réduction à moitié. Cette décoction est un tonique pour le cuir chevelu.

57 - Les Taches Rouges (Erythèmes)

DÉFINITION: Ce sont des rougeurs de la peau qui s'effacent à la pression.

CAUSES: Les érythèmes sont dus à une dilatation des vaisseaux sanguins de la peau.

ضد دواء ما، أو مرض معد (مثل الحصبة والحمراء) أو حتى إلى حروق الشمس.

الملايين

وصفة علاجية بالزعرور: تؤخذ ملعقة كبيرة من ثمر الزعرور الأحمر والمذقوق ناعماً ثم يغمر بكوب من الماء البارد. يترك لينقع 30 دقيقة ثم يوضع على النار لغاية الغليان لمدة 5 دقائق وعلى نار هادئة، يترك لينقع مدة 10 دقائق، ثم يصفى ويشرب منه فنجان إلى فنجانين في اليوم.

وصفة علاجية بالورد: تؤخذ حفنة من أوراق زهر الورد غير المرشوشة بالمواد الكيماوية، ثم تغمر برقع لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب هذا المغلي مرة أو مرتين في اليوم.

وصفة علاجية بأوراق العنب: تؤخذ حفنة من أوراق العنب وتغمر برقع لتر من الماء البارد. توضع على النار لغاية الغليان، ثم يواصل الغلي على نار هادئة لمدة 5 دقائق. تترك مغطاة لتتقع مدة 10 دقائق ثم يصفى المغلي ويشرب.

Ils ont pour causes soit une allergie à un médicament, soit une maladie infectieuse (comme la rougeole ou la rubéole), soit une cause physique comme les coups de soleil.

LES REMÈDES

➤ Avec L'Aubépine [Carataegus Oxyacantha]: Prenez une grande cuillère de la poudre des fruits rouges (écrasés) et mettez-la dans une tasse d'eau froide; Macérez-la 30 minutes. Portez à ébullition 5 minutes. reposez 10 minutes. Passez et buvez 1 à 2 tasses par jour.

➤ Avec La Rose Rouge [Rosa Gallica]: Prenez une poignée de pétales de roses rouges, cultivées sans produit chimique, plongez-la dans un ¼ de litre d'eau bouillie. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 2 fois par jour.

➤ Avec Le Raisin [Vitis Vinifera]: Préparez une décoction à raison d'une poignée de feuilles de raisin pour une tasse d'eau. Portez à ébullition, et laissez bouillir sur un feu moyen pendant 5 minutes. Reposez-la 10 minutes. Filtrez et buvez.

وصفة علاجية بالزيزفون: تؤخذ حفنة من أزهار زهر الزيزفون، وتغمر بنصف لتر من ماء المطر. توضع في إناء فخاري، ثم تترك لتتقع مدة يومين. وبعدها يغلى قليلاً حتى يصبح دافئاً، ويستعمل مباشرة على الجلد ككمادات.

ملاحظة: في حال عدم وجود ماء المطر يعوّض عنه بماء الماغن النظيف.

وصفة علاجية بالخس: تغلى لمدة 5 دقائق بعض الأوراق الجيدة في قليل من الماء، تترك حتى تبرد، وتوضع ككمادة على موضع الحمرة.

58 - حروق الشمس

ملاحظة: تتحدد بكونها ردة فعل على تعرّض الجلد مطوّلاً للشمس. فبعد هذا التعرض الطويل، يصبح الجلد احمر اللون مع ظهور فقاعات. ويشعر عندها المصاب بألم مبرح وحارق.

Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]: Prenez une poignée des fleurs de tilleul et ajoutez-la à un litre d'eau de pluie. Mettez ce mélange dans une vaisselle en porcelaine, laissez macérer pendant deux jours. Puis faites bouillir un peu jusqu'il soit tiède. Appliquez en fomentation.

REMARQUE

En cas d'absence de l'eau de pluie on peut la remplacer par l'eau pure.

Avec La Laitue [Lactuca Sativa]: Faites bouillir pendant 5 minutes quelques feuilles fraîches dans un peu d'eau, reposez et appliquez-les en fomentation sur la rougeur.

58 - Les Brûlures De Soleil (Erythèmes Solaires)

DEFINITION: Réaction de l'épiderme à une exposition solaire excessive.

وتشبه هذه الحروق حروق الدرجة الأولى والثانية. ويصيب عادة الأطفال أو الأشخاص ذوي البشرة البيضاء الرقيقة.

العلاجات

وصفة علاجية بأزريون الحدائق [للوش]:

بملعقة خشب كمية مرگبة كالآتي: 5 غرامات من صبغة⁽¹⁾ أزريون الحدائق، 10 غرامات من أوكسيد الزنك، 10 غرامات فازلين (يباع في الصيدلية) و 10 غرامات من الودح (خلاصة مستخرجة من صوف الغنم). يمزج الخليط واحدة بالواحدة وبكمية قليلة صباً عند التحريك. وبهذه العملية نحصل على مرهم صحي بطريقة جيدة. يحفظ بعدها في آنية محكمة السد ويستعمل دهناً فوق موضع الحروق الشمسية.

يعمل مغلي بمقدار 70 غراماً من أوراق الأزهار في 200 غرام من الماء. يوضع على النار لدرجة الغليان، يصفى ويوزن بقية المغلي، ويضاف بضعف وزنه دهن (شحم)

Après une exposition trop intense ou prolongée au soleil, la peau devient rougeâtre avec des bullés et le patient ressent une douleur cuisante. L'érythème solaire correspond à une brûlure du premier ou second degré. Il survient surtout chez les personnes de teint clair ou chez les enfants.

LES REMÈDES

Avec Le Souci [Calendula Officinalis]: Préparez une pommade en mélangeant dans un bol, avec une cuillère en bois: 5 grammes de la teinture du souci¹, 10 grammes d'oxyde de zinc, 10 grammes de vaseline et 10 grammes de lanoline. Incorporez les produits un à un et par petites fractions,

كيفية صنع الصبغة: تملأ حفنة من أوراق أزهار أزريون الحدائق (للوش) في زجاجة بيضاء ثم يضاف إليها نصف لتر من الكحول المركز (90%). تسد بعدها الزجاجة وتوضع في الشمس لمدة أسبوع.

علاها تصفى الصبغة ويحفظ في آنية محكمة السد لتكون جاهزة للاستعمال.
La teinture se prépare comme suit: Plongez une poignée des pétales des fleurs de souci dans un demi litre d'alcool à 90°. Incorporez dans une bouteille blanche, et gardez-la au soleil 7 jours, filtrez après et conservez-la dans un pot bien bouché prête pour l'utilisation.



الخنزير الناشف، ثم يوضع ليطنخ على النار حتى تتبخر نصف الكمية وتعمل قواماً دهنياً جيداً. يحرك جيداً عند الطبخ ثم يمزج جيداً بعدها حتى يكون دهنًا حسنًا ويحفظ في
صغير محكم السد، وعند الحاجة يستعمل دهنًا على موضع حرق الشمس.

وصفة علاجية بالبابونج الألماني: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة طعام من الأزهار تجدها لكل نصف لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. تستحلب لمدة 20 دقيقة، تغسل الكتانة في المستحلب وتوضع فوق الحرق.

59 - حب الشباب

مفهومه: حب الشباب هو إحممرار في الوجه والأنف والخدين.

pour que le mélange soit bien homogène. Conservez-le dans un petit pot fermé. Et appliquez la pommade sur la brûlure.

Faites bouillir 70 grammes de pétales dans 200 grammes d'eau. filtrez puis pesez. Ajoutez-y 2 fois le poids de saindoux et laissez cuire jusqu'à évaporation de la moitié du liquide, c'est à dire jusqu'à consistance de la pommade. Mélangez bien pour que la pommade soit homogène et conservez-la dans un petit pot bouché. Appliquez sur la brûlure due au soleil, lors du besoin.

Avec La Camomille Allemande [Chrysanthemum Leucanthemum]: Faites infuser 1 cuillère à dessert des fleurs sèches dans un litre d'eau pendant 20 minutes. Appliquez sur la brûlure avec une compresse imbibée de l'infusion.

59 - L'Acné

DEFINITION: L'acné est un érythème ou une rougeur au visage, y compris le nez et les joues.



أسباب: أسباب ظهوره متعددة: بعد وجبات الطعام الحاد، أو بعد تناول مشروبات ساخنة، وعند الدخول من البرد إلى غرفة شديدة التدفئة، وأخيراً لدى أي انفعال عصبي.

أعراض: عندما يتزايد الاحمرار بصورة متواصلة، نشهد الأوردة الدموية ممتدة في الوجه. ويتبع هذا الإحمرار اضطرابات عديدة في الجسم مثل الإمساك، القشرة في الشعر أو البثور في الوجه.

كما أن هناك نوع آخر من حب الشباب ألا وهو الذي يظهر عند المراهقين بشكل بثور صغيرة ذات رؤوس بيضاء ويقع حمراء على وجه المراهق. وإن حاولنا الضغط عليها، تترك هذه الحبوب آثار جروح صغيرة وثقوباً. عند معظم المراهقين تتكاثر هذه الحبوب على الوجه والرقبة والصدر والظهر. لكنها تتعدى هذا كله أحياناً إلى الإبطين والردفين.

العلاجات

وصفة علاجية بلسان الحمل السناني: يعمل مغلي بحفنة من الأوراق وتغمر بنصف لتر.

CAUSES: Elles apparaissent surtout après les repas, ou après avoir absorbé des boissons chaudes, après être entré dans une pièce surchauffée en venant du froid, ou enfin lors d'une excitation.

SYMPTOMES: Bientôt, la rougeur devient permanente; on peut voir les petits vaisseaux dilatés sur le visage: C'est l'ACNE ROSACEE qui peut s'accroître et entraîner avec elle une constipation, des pellicules aux cheveux et des pustules au visage.

Une autre forme d'acné est à connaître, c'est l'**acné des adolescents**: Un ensemble de boutons à tête blanche et des taches rouges paraissent au visage de l'adolescent ou l'adolescente. Si on essaie de les piquer ou de les presser, les acnés laissent des traces de petites blessures, des cicatrices et des trous.

Pour la plupart, ces acnés se trouvent sur le visage, la nuque, la poitrine et le dos; mais elles peuvent aussi atteindre les aisselles et les fesses.

LES REMÈDES

➤ Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]: Utilisez une lotion, en préparant

من الماء، تغطي وتوضع على نار هادئة لمدة ربع ساعة. يصفى المغلي ويمزج مع نصف وزن من ماء الورد. يوضع المزيج في قارورة نظيفة ويستعمل لتنظيف الوجه به أو تكميداً، وذلك صباحاً ومساءً.

وصفة علاجية بالخس: اختر خسة من حجم متوسط، واغسل أوراقها جيداً، وضعها المغلي مدة 20 دقيقة في الماء، وليستعمل هذا المغلي غسولاً.

وصفة علاجية بالبنفسج: للاستعمال الخارجي والداخلي: يؤخذ 50 غراماً من الأوراق والأزهار وتغمر بـ 1 لتر من الماء، ثم تغلى على نار هادئة. تترك لتنعق مدة 10 دقائق. يصفى المغلي ويقسم إلى قسمين: يستعمل النصف الأول ككمادات، تكرر وتعوض الكمادة كل عشر دقائق. والنصف الثاني، يؤخذ شرباً على دفعات خلال النهار.

وصفة علاجية بالملفوف الأخضر [كرنب]: تؤخذ بعض أوراق الملفوف وتفرم ناعمة، ثم تدق وتوضع على الوجه ككمادات ولمدة نصف ساعة. تكرر هذه العملية في الصباح كماني مساءً.

وصفة علاجية بالطرخشقون: يعمل مستحلب بمقدار 50 غراماً من العروق والأوراق

une décoction comme suit: Incorporez une poignée de feuilles de plantain dans un $\frac{1}{2}$ litre d'eau, portez à ébullition et laissez bouillir sur un feu doux 15 minutes. Filtrez et ajoutez son demi-poids d'eau de Rose. Conservez dans une bouteille propre et utilisez-le comme lotion ou en fomentation matin et soir.

Avec La Laitue [Lactuca Sativa]: Choisissez une laitue de taille moyenne, lavez les feuilles et faites-les bouillir 20 minutes environ dans l'eau. Utilisez cette décoction en lotion.

Avec La Violette Odorante [Viola Odorata]: Cette plante est pour l'usage externe et interne: Prenez 50 grammes de feuilles et de fleurs, plongez-les dans un litre d'eau. Faites-les bouillir. Reposez 10 minutes, filtrez et divisez cette décoction en 2 parties. Utilisez un demi litre comme fomentation chaque 10 minutes et buvez le 2ème demi litre à plusieurs traits par jour.

Avec Le Chou Vert [Brassica Oleracea]: Prenez quelques feuilles fraîches, écrasez-les et appliquez-les en fomentation sur le visage pendant 30 minutes. Répétez cette opération le matin et le soir.

Avec Le Pissenlit [Taraxacum Officinalis]: Préparez une infusion avec

60 - فصل في الكلف، النمش والصبوب السوداء والوشم

المفرومة لكل 1 لتر من الماء المغلي، ثم تغلى دقيقتين، يشرب منه 3 فناجين في اليوم وذلك قبل الأكل.

60 - فصل في الكلف، النمش والصبوب السوداء والوشم

1 - 2 مفهوم النمش والكلف (عن الحكيم الفيلسوف ابن سينا):

النمش والدم الميت قد يكون كدم قد انفتح عنه فوهة عرق ليفي، أو انصداع لضربة أو غيرها، فاحتقن تحت أعلى الجلد احتقاناً في موضع يتأدى لونه وشكله منه. فما هو إلى الحمرة يكون نمشاً، وما هو إلى السواد يكون برشاً، واللطخي منه يسمى كلفاً، وقوم يسمون

50 grammes des racines et des feuilles coupées pour 1 litre d'eau. Faites bouillir 2 minutes. Infusez 10 minutes. Buvez 3 tasses par jour avant les repas.

60 - Ephelide, Lentigo, Comedon Et Tatouage

1- DÉFINITION DE L'EPHELIDE OU TACHES DE ROUSSEUR.

Petite tache cutanée pigmentée. Les éphélides, couramment appelées «taches de rousseur», sont fréquentes chez les sujets à peau pâle, blonds ou roux, elles s'accroissent après une exposition au soleil. Ce sont de toutes petites taches beiges, jaunes ou brunâtres, symétriques, touchant surtout le visage et le thorax. A titre purement esthétique on peut proposer pour les atténuer, des applications très superficielles d'azote liquide ou l'emploi du laser à gaz carbonique.

النقطي كلفا. وكثيرا ما يعرض لصاحب النمش تشقق الشفتين ليبوسة مزاجه، ويجب أن يذهب إلى علاج ذلك قبل أن يشتد جمود الدم ويسود فإنه بعد ذلك يعسر علاجه. فأما الدم المتجمد والبرش فقد يستخرج بطرف مبضع، ينحى الجلد الرقيقة تنحية غير مقرحة. فإن كان هناك شيء جامد أخذ بالرفق، وإن كان غير جامد بعد سيل بالرفق، ثم يعالج لتمام العلاج بالأدوية. وقد عالجت البرش والنمش فزال، لكن يجب أن تتبع ذلك بضماد فيه قبض لئلا يسيل من فوهات العروق الدم مرة أخرى، على أنه لا بد من خلط أدوية قابضة بما يستعمل من المحللة، لئلا تجذب المحللة المادة من طريق ما اتسع من العروق، خصوصا في المبتدئ من الكلف، ولذلك ما لا ينبغي أن يشتد عليه اللدغ، والمزمن الواقف لا يخاف ذلك، بل يجب أن يستعمل عليه المحلل اللداع، رفعا ووضعاً على التوالي والمزمن الأسود لا غير. وقد يمكن أن يحلل الدم الميت في أول الأمر بتنطيلها بالماء الحار الكثير زمانا طويلا، وخصوصا إن كان في ذلك الماء قوة مجللة وربما شرطنا أولا، وقد ينفع شياف المر والشياف الوردي من ذلك طلاء. يكرر ذلك ما يجري مجراه في اليوم مرتين بعد أن يغسل الموضع بمثل طيبخ إكليل الملك. وأجود ما يستعمل به هذان الدواءان وغيرهما ماء الحلبة، والشياف المتخذ من المر يقلع البواقي من تنقية الأدوية التي هي اضعف، والتين المنقع في الخل الحامض ربما حلل الدم الميت، وكذلك النطرون المشوي وذرق الحمام والبورق بالسوية يطفى بعسل، وأيضا يغسل الموضع بالنطرون، ثم يضمّد بصمغ البط ويشد ستة أيام، ثم يغسل وينخس بالإبر ليدهمى، ثم ينشف الدم ويترك 6 أيام ثم يدلك بالملح ويترك نصف ساعة، ثم يوضع عليه هذا الدواء.

La prévention à l'aide d'une crème ou d'un lait écran total avant les expositions solaires reste la plus efficace.

2- DÉFINITION DU LENTIGO: «PETITE TACHE CUTANÉE»

Les lentigos correspondent à une augmentation du nombre des mélanocytes, cellules responsables de la pigmentation cutanée. Ils forment des taches de couleur brune, arrondies, de quelques millimètres de diamètre. Un lentigo peut être très difficile à distinguer d'un autre type de tache pigmentée, le naevus névralaire (petite malformation cutanée qui peut nécessiter une ablation chirurgicale), et, plus accessoirement, des éphélides (taches de rousseur). Parfois, seul l'examen au microscope permet de trancher la question.

العلاجات

وصفة علاجية بالبقدونس (معدنوس): يستعمل مربيون في اليوم عصير أوراق البقدونس عسلاً، وللحصول على العصير يكون إما عن طريق آلة كهربائية، أو تنوى دبطاً بعمل السوطي وذلك بغلي 50 إلى 100 من أوراق البقدونس يغسل مكان النسر الماء لمدة 20 دقيقة، وبعد ذلك يستعمل هذا العصير عسلاً على موضع النسر.

وصفة علاجية بالروز الممر: تصنع عجينة من الروز الممر بالطريقة التالية: تفتش جذات الروز الممر في الماء الساخن، تفتش بعد ذلك وتغسل بالماء البارد للحصول على العجينة الجيدة وتصبح متماسكة كالصابون. ويكون الغسل بالماء الدافئ.

وصفة علاجية بالخس: تنقع لمدة 3 أيام بعض الأوراق الخضراء في نصف لتر من ماء الصبر أو ماء معدي. وبعد تصفية الماء، يترك السجج بالماء في الموقد ثم يوضع فوق الشبيرة مدة ثلاثين يوم 5 و 11 دقات.

LES REMEDES

- Avec Le Persil (Petroselinum Crispum):** Utilisez deux fois par jour en lotion le suc de persil obtenu soit par centrifugation, soit en pilant au mortier le persil, et en filtrant à travers une gaze fine pour recueillir le suc. Préparez de l'eau de persil en faisant bouillir 50 grammes de feuilles dans un litre d'eau pendant 20 minutes, et appliquez en lotion sur les taches de rousseur.
- Avec L'Amandier Amier:** Utilisez comme un savon la pâte d'amandes obtenue de la façon suivante: Faites tremper les amandes pendant quelques minutes dans l'eau chaude. Décortiquez-les puis pilez-les avec un peu d'eau froide pour obtenir une pâte. Le rinçage se fera ensuite à l'eau claire.
- Avec La Laitue (Lactuca Sativa):** Utilisez l'eau de la laitue obtenue en lavant minutieusement 1 livre de quelques feuilles vertes dans un litre d'eau de chaux ou d'eau rosée. Après filtrage, appliquez-la en friction sur le visage, entre 3 à 10 minutes.

كتاب المجربات بالصلاحي النباتي

وصفة علاجية بالبصل: يدلك النمش مرتين في اليوم بالعجينة المصنوعة كالاتي: تهرس بصلة كاملة في كأس من الخل. تمزج وتحرك جيداً ثم تخض للحصول على عجينة.

وصفة علاجية بالخيار [الفقوس]: يقطع الخيار على دوائر ثم تنقع في الحليب النقي كامل النهار. وفي المساء يستعمل غسلاً.

وصفة علاجية ممزوجة: الكندس مع لباب الخبز واللوز المر، وبزر الكرنب وبزر الفجل، ولبن التين، وماء الجرجير مع مرارة البقر والخرشف وورق البيروج دلکا على النمش لمدة أسبوع.

لعاب حب السفرجل مع الزعفران، وحب القرع مع طبيخ الحلبة. الاستعمال ضميذة ولطوخا 3 مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالمردقوش: تهرس أوراق المردقوش الخضراء وتستعمل لطوخا مرتين أو ثلاث مرات في اليوم.

وصفة علاجية للكلف: بزر الفجل والخردل يعجنان بتين منقوع في الخل.

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Frottez les taches de rousseur 2 fois par jour avec la pâte obtenue en écrasant un oignon cru dans un verre de vinaigre. Mélangez profondément pour obtenir une pâte.

Avec Le Concombre [Cucumis Sativus]: Coupez un concombre en rondelles, puis faites-les macérer dans du lait cru. Cette préparation sera utilisée en lotion chaque soir.

Avec un Mélange: - Le Saponaire, le fond du pain, l'amande amer, semences de chou, semences de radis, infusion de roquette avec la vésicule d'une vache, le cardon avec les feuilles de mandhagore. Mélangez cet ensemble, et utiliser-le en frottant sur les points noirs 2 fois par jour pendant 7 jours.

- la décoction des semences du cognassier, du safran, des grains de courge, la décoction de fenugrec. Mélangez cet ensemble et utilisez-le en compresse, 3 fois par jour.

Avec la Marjolaine: Ecrasez les feuilles fraîches de la marjolaine et l'utilisez en compresse deux fois par jour.

Remède Pour L'Ephélide: Les semences du radis, de la moutarde se mélangent avec la macération de vinaigre. A employer comme cataplasme.

3 - الزيوان الأسود

مفهومه: هي ثلم أولي في أنسجة الجريب الحنكي للشعيرات الزهمية والتي تعرف عادة بالحبوب والتي نسميها بالزيوان الأسود أو الحبوب البيضاء.

فالحبوب والزيوان هي نتيجة لانسداد قناة الجريب الزهمية الشعرية، تحمل بتمددتها الزهمي للشعرة. وهذه الحالة أي حالة الانسداد ينتج عنها انغلاق للقراطين (بروتين للبشرة الجلدية) والزهم، وذلك يجعل الغدد الزهمية متقلصة من الإفرازات الأساسية لمادتها فالحبوب المغلفة أو الحبوب البيضاء أو الذي يسمى الكيست الصغير. والحبوب المفتحة ذات الزيوان الأسود التي تكون عقيدات بفتحة ظاهرة بلون أسود ممددة، وعند لمسها تتفحص محتواها بسائل بيض سميك. تلك هي الحبوب أو الزيوان الأسود بمفهومها في الطب الحديث.

العلاجات

وصفة علاجية بالهندباء البرية: يعمل مستحلب بمقدار حفنة أو ملء قبضة يد من العروق الجافة لكل 1 لتر من الماء المغلي. تترك لتستحلب عدة دقائق، يصفى بعدها المحصول، ويؤخذ شراباً بمقدار فنجانين في اليوم.

3- Le Comédon

DEFINITION: C'est une lésion élémentaire du follicule pilosébacé caractéristique de l'acné. Un comédon résulte de l'obstruction du canal d'un follicule pilosébacé, portant un poil et drainant du sébum, sécrétion de la glande sébacée. Il se forme alors un bouchon de kératine (protéine de l'épiderme) et de sébum, qui dilate la glande sous-jacente. On distingue les comédons fermés, ou points blancs, microkystes blanchâtres, et les comédons ouverts ou points noirs, qui forment de petits nodules surmontés d'un orifice noir et dilaté: le contenu est une matière blanche et épaisse.

LES REMÈDES

Avec La Chicorée Sauvage [Cichorium Inthybus]: Préparez une infusion avec une bonne poignée de racines sèches pour 1 litre d'eau. Filtrer le bouillon et prenez à raison de 2 tasses par jour.

وصفة علاجية بالورد: يعمل مغلي بقبضة أو بحفنة من ورق أزهار الورد في 1 لتر من الماء وتغلي لمدة نصف ساعة. وبعدها مباشرة يوضع الوجه فوق ذلك المغلي حتى يتندى عرقاً ويلف كامل الرأس بمنشفة. وبهذه الطريقة تكون قد قمت بحمام بخاري. تستمر هذه العملية عشر دقائق، وذلك مرتين في اليوم، في الصباح كما في المساء.

وصفة علاجية بالليمون: - تقطع ليمونة وتغلي في 1 لتر من الماء لمدة 15 دقيقة وتترك لتبرد قليلاً، وبعدها يوضع المحصول كضمائد ويستعمل غسلاً أيضاً.

تدهن شرائح الليمونة المقصوصة على شكل دائرة بأصفر البيض، وتوضع لصقة فوق بشرة الوجه لمدة 10 دقائق ثم تنزع ويغسل الوجه بالماء الدافئ مرتين في اليوم.

وصفة علاجية بعنب الذئب [العنب الجالي]: يعمل مستحلب لمدة 10 دقائق بمقدار قبضة من الأغصان الجافة لكل نصف لتر من الماء الساخن. يصفى ويؤخذ شرباً فنجاناً في اليوم.

4 - الوشم

مفهومه: ما كان عن ضرب قوي الصق الجلد بالأعصاب الناشبة ولصق بعضها ببعض

➤ Avec Le Rosier [Rosa Gallica]: Faites bouillir une bonne poignée de pétales sèches dans 1 litre d'eau pendant 30 minutes. Placez le visage au-dessus de cette décoction, après avoir entouré la tête d'une serviette. On réalise ainsi un bain de vapeur. Cette décoction (opération) est à pratiquer une dizaine de minutes 2 fois par jour, le matin comme le soir.

➤ Avec Le Citronnier [Citrus Limonum]: - Coupez un citron et faites-le bouillir 15 minutes dans 1 litre d'eau. Laissez refroidir. Appliquez le liquide comme une compresse, ou en lavage.

Faites un jaune d'œuf sur des rondelles de citron. Appliquez le masque sur la peau. Laissez agir 10 minutes. Puis rincez abondamment à l'eau tiède. L'opération s'utilise 2 fois par jour.

➤ Avec La Morelle Douce-Amère: Faites infuser 10 minutes une poignée de herbes sèches dans un litre d'eau. Filtrez et buvez à raison de 2 tasses par jour.

أ- Le Tatouage

Le tatouage est le plus indélébile pratiqué sur la peau. Un tatouage est le plus

١٧٠ فصل في الكلف، النمش والحبوب السوداء، والوشم



يحدث ما فيها وحيد لقصور الحرارة عنه. ويظهر لونه في الجلد وبالمعجمة ما عمل
وحقيقة أن يعزز الجلد بنحو الإبر حتى يدمى، فيحشى بالنيل أو الأدخنة الدهنية
ما يصب من الأشكال والأوضاع، وقد نُهي عنه شرعا.

العلاجات

الوصفة العلاجية الأولى - مزيج:

- ماء الصار 10 غ
- الحنظل 10 غ
- شرب 5 غ
- راسحت 5 غ
- ملح 5 غ
- نشادر 5 غ

نحر هذه المقادير بماء الليمون وماء البصل.

souvent réalisé pour des raisons de goût personnel. Mais il est interdit religieusement.

LES REMÈDES

🌿 Avec le 1er mélange:

- Momordique 10g
- Coloquinte 10g
- Alun 5g
- Rasicht 5g
- Sel 5g
- Ammonique 5g

Mélangez cet ensemble avec le suc de citron et le suc de l'oignon

يستعمل لبخات على موضع الوشم إلى أن ينقلع.

الوصفة العلاجية الثانية - مزيج: (هذا الدواء يخرج جميع الباقي من الدم): كنلر، نظرون، نورة، شمع وعسل. يذاب الشمع مع العسل، ويخلط ويضمّد به، ويستعمل بين 3 أو 5 أيام تركا على الموضع فيذهب بأثر الدم الميت وبالوشم.

وصفة علاجية بماء النخالة: يحضر 100 غرام من نخالة القمح وتوضع في شاشة في نور إناء بعد أن تثقل بحجر لئلا يطفو على سطح الماء ويملا الإناء بالماء ويوضع على النار حتى يبقى نصفه من الماء بعد التبخر. ثم ترفع الشاشة الحاوية للنخالة من الماء ويغسل الوجه بماء النخالة، أما كيس النخالة فيفرك به الوجه حتى تظهر بذور النمش إلى الخارج وتزول ثم تدفن بالمرهم أعلاه.

وصفة علاجية بالنظرون: يغسل الموضع بالنظرون ويوضع عليه علك البطم أسبوعا ويترك ثم يحل ويدلك بالملح دلكا جيدا، ويعاد عليه علك البطم إلى أن ينقلع.

MODE

D'EMPLOI

S'utilise comme compresse, sur le tatouage jusqu'à disparition.

Le 2ème mélange: L'olbian, le nitre, le cire et le miel: foudre le cire et le mélanger avec le miel. Et l'utiliser en cataplasme, 3 à 5 fois par jour.

Avec L'Eau De Son: On prépare 100 g du son du blé: on le met sur une gaze qu'on dépose au fond d'un récipient rempli d'eau et l'on dépose sur la gaze une pierre assez grande pour que le tissu ne flotte pas sur la surface. On laisse bouillir sur le feu jusqu'à ce que la moitié de l'eau s'évaporise. On retire la gaze de l'eau et l'on se lave le visage avec l'eau du son. On frotte le visage avec la gaze jusqu'à ce que les taches de rousseur s'extériorisent et disparaissent, ensuite on utilise en cataplasme la pommade mentionnée ci-dessus.

Avec le Nitre: Lavez le tatouage avec le nitre. Placez le mastic de nitre pendant 7 jours, et frottez-le avec la poudre du sel chaque jour.

٥١ - الحكمة

يشعر الإنسان بإحساس داخلي في الجلد، يدفعه إلى ضرورة الحكاء. والحكمة تكون إما عامة أو مركزة في مكان معين.

بعض الأمراض يصيب الجسم بأكمله، وينتج عن داء جلدي كالأكزيما أو تناول الأدوية في السنوات البولية أو أمراض أخرى.

بعض الحكمة يتم في أماكن محدودة كالأطراف والشعر والشرح والأعضاء.

٥١ - Le Prurit (La Démangeaison)

DÉFINITION Une sensation naissant dans la peau et entraînant une envie de se gratter. Les prurits sont généralisés ou localisés.

Le prurit généralisé sur tout le corps, peut être causé par une maladie de la peau comme l'eczéma, ou à cause de la prise excessive des médicaments tels que l'aspirine ou les antibiotiques.

Des causes de maladies s'ajoutent aussi comme l'insuffisance rénale, les calculs dans les voies biliaires ou autres maladies.

- Le prurit localisé est de plusieurs genres: Prurit des membres, du cuir chevelu, prurit anal ou génital.

العلاجات

وصفة علاجية باستعمال حمام كامل: يعمل حمام كامل كالآتي: يؤخذ رطل أو 1 كغ من نشا الأرز أو نشا البطاطا، ثم يحل بـ 2 إلى 4 لترات من الماء البارد. يضاف هذا المزيج إلى ماء الحمام الدافئ ويحرك معه جيداً. يجلس المصاب في ذلك الحمام لمدة 15 دقيقة. بعد ذلك يفضل عدم تنشيف الجسم بل تركه ينشف لوحده ويلف الجسم بقطعة من قماش الكتان أو القطن.

وصفة علاجية بحمام الخل [خل العنب]: حمام الخل جيد للحكة، ويستعمل كالآتي: تضاف ملعقة كبيرة من خل العنب إلى ماء الحمام ويستحم به المصاب كما هو مذكور في الوصفة العلاجية الأولى.

وصفة علاجية بمغلي الأعشاب: تؤخذ ملعقة صغيرة من أوراق الناعمة وأخرى من الزعرير البري و10 أزهار بابونج. يغمر الجميع بربع لتر ماء ساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحب مدة 5 إلى 10 دقائق، يصفى ويشرب على عدة مرات في اليوم في كل مرة فنجان.

LES REMÈDES

- Avec Un Bain Complet:** Utilisez un bain complet à la maison comme suit: Prenez 500 à 1000 grammes de riz broyés ou de pomme de terre (suc), diluez-les avec 2 à 4 litres d'eau froide. Ajoutez ce mélange à l'eau du bain. Le malade se baigne en restant 15 minutes dans l'eau. En sortant ne séchez pas le corps, mais il est préférable de mettre un peignoir en lin ou en coton.
- Avec Le Bain à Vinaigre:** Le bain à vinaigre est efficace contre la démangeaison. Ajoutez une grande cuillère de vinaigre de raisin à l'eau du bain, et baignez-vous comme indiqué au premier remède.
- Avec Un Mélange De Plantes:** Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de feuilles de la sauge et une autre du thym sauvage et 10 fleurs de la camomille pour un litre d'eau chaude. Laissez infuser 10 minutes, passez et buvez plusieurs fois par jour, à chaque fois une tasse.

وصفة علاجية بالزيتون: لإعداد معلقة صغيرة من زيت الزيتون، أضف إليها 10 قطرات من الخل، ثم امسح بها المنطقة المصابة بالأكزيما عدة مرات في اليوم.

وصفة علاجية بالراش (الزنجبيل قاسي): اغلي 10 غرامات من الزنجبيل في 100 مل من الماء، ثم امسح بها المنطقة المصابة بالأكزيما عدة مرات في اليوم.

٥٢ - الحزاز (الأكزيما - القوباء)

مفهومها: هي إصابة جلدية ناتجة عن حساسية حادة ومرتدة، تتميز بمناطق حمراء تعالوها حبات صغيرة من القشح.

سببها: لا يسببها أي التهاب، إنما سببها المباشر هو تفاعل (ردة فعل) على مسبب داخلي أو خارجي عن الجسم.

■ Avec Le Tilleul [*Tilia Sylvestris*]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à soupe des fleurs pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes, passez et buvez 3 à 4 tasses par jour.

■ Avec L'Aunée Officinale [*Inula Helenium*]: Faites bouillir 2 grandes cuillères de rhizomes coupées dans une tasse d'eau pendant 5 minutes. Laissez macérer 10 minutes. Ensuite imbibe des compresses dans ce bouillon et placez-les sur la démangeaison 3 fois par jour.

62 - l'Eczéma

DÉFINITION: Affection cutanée allergique aiguë ou chronique, caractérisée par des zones rouges surmontées de petites vésicules de liquide et de pus.

CAUSES: Elle n'est due à aucune infection mais à une réaction, à un irritant.

كما أن هناك اعتقاد إلى كونها وراثية ومتعلقة بحساسية مثل الربو. ويمكن للقوباء أو الحزازة أن تظهر في أي عمر كان وفي أي مكان من الجسم.

إحمرار وتورم في الجلد، بقع، حبيبات صغيرة تنفجر ويخرج منها القيح، ثم تحدث قشورا مكانها. ثم يتبعها الحكاك والشعور بالإحترق.

العلاجات

وصفة علاجية بشجر الجوز [الزوزة]: يعمل مغلي بمقدار قبضتين من الأوراق في لترين من الماء. توضع على النار وتغلى لمدة 15 دقيقة، يستعمل هذا المغلي غسولاً وضمائد للأكزيما السائلة والتي تفرز غالباً مادة أو حبوب مائية.

وصفة علاجية بالملفوف [كرنب]: تغسل الأوراق تحت الماء الجاري (ماء الحنفية) ثم تستقطر، وتنزع منها الحواشي الغليظة (الأضلاع الثانوية)، تهرس واحدة بواحدة، حتى يظهر على سطحها العصير، فيستعمل كضميدة فوق موضع الأكزيما ولكن بمدة قصيرة لا تزيد عن ساعة واحدة.

intérieur ou extérieur du corps. Il existe une tendance héréditaire à l'eczéma, qui est associé à des affections allergiques telles que l'asthme ou le rhume des foins. Elle peut apparaître à n'importe quel âge et sur n'importe quelle partie du corps.

SYMPTÔMES: Rougeurs, enflures de la peau; taches et petites ampoules; Ces ampoules éclatent pour faire sortir le pus et produisent des croûtes à leurs places. Des démangeaisons et des sensations de brûlure accompagnent ces différentes étapes.

LES REMÈDES

Avec Le Noyer [Inglans Regia]: Préparez une décoction avec 2 poignées de feuilles pour 2 litres d'eau, faites bouillir pendant 15 minutes. Utilisez cette décoction en lavage et compresse contre l'eczéma.

Avec Le Chou [Brassica Oleracea]: Lavez les feuilles à eau courante, enlevez la grosse côte centrale et les nervures secondaires. Ecrasez les feuilles une à une. Le suc apparaît à la surface des feuilles. Employez-le comme une à une. La application doit être de courte durée (1 heure environ).



وصفة علاجية بالخزامى: نضع قبضة من الأزهار في الماء من استنجد من الماء
مقبلة الماء (الخارورة مثلاً) ثم نسحقها ناعماً وهي مغطاة في سقاء من الماء المغلي
على وسطاً مغطى، ونعدها تسعيل بها على الأثرية الباردة

وصفة علاجية بالبابونج: نعمل مستحلب بقليل 100 جرام من الأزهار لمدة 10 دقائق في
البر وعصف من الماء المغلي، نحلى ونضاف إلى ماء الحمام (البارد)

وصفة علاجية بالشامعة المخزنية (مريمية - قصعين): نعمل معى بقليل قبضة من
الأوراق والأزهار لكل 7 أشهر من الماء وتغلى لمدة 10 دقائق، ونعدها تسعيل كضمادة على
الأثرية

• Avec La Lavande [*Lavandula Officinalis*]: Mettez une poignée de fleur dans 1 litre d'huile d'olive dans un pot bien fermé. Placez au bain-marie pendant 2 heures. Laissez macérer une nuit. Passez à travers un linge et utilisez en onction contre l'eczéma sec.

• Avec La Camomille [*Matricaria Chamomilla*]: Laissez infuser 100 grammes de fleurs pendant 10 minutes dans 1 litre et demi d'eau. Filtré et ajoutez à l'eau du bain.

• Avec La Sauge [*Salvia Officinalis*]: Préparez une décoction avec poignée de feuilles et de fleurs pour 1 litre d'eau. Laissez bouillir 10 minutes. Appliquez en compresses sur l'eczéma.

63 - الثؤلؤل

مفهوم: الثؤلؤل هو درن يسببه فيروس. وتظهر الثآليل على أصابع اليدين والرجلين. وهي معدية نوعاً ما خاصة أنها تنتقل من إصبع إلى آخر. كما تظهر على شكل بثور، وهي لا تسبب ألماً إلا عند الضغط عليها. أما لونها فهو لون البشرة نفسها ولكنه قد يتحول بعض الأحيان إلى رمادي. إن الثآليل تظهر خصوصاً عند الأطفال. وبشكل عام نراها على الأصابع، الوجه، أو الأرجل.

يمكنها أن تختفي بدون أي علاج ولكنها قد تدوم لسنوات.

العلاجه

وصفه علاجية بالثوم: توضع على موضع الثؤلؤل مباشرة حلقة بأسنة الثوم المفرومة وتلصق على المكان لصقة دائرية، وتشد شداً محكماً.

63 - La Verrue

DÉFINITION: Les verrues sont des ampoules provoquées par un virus. Elles paraissent sur les doigts et les orteils. Elles sont plus ou moins contagieuses surtout d'un doigt à un autre.

Elles ont l'apparence des grains, sans douleur sauf si on les presse. Elles gardent la couleur de la peau, mais parfois elles deviennent grises. Elles sont surtout courantes chez les enfants. En général, on les trouve sur les doigts, le visage ou sur les pieds.

Elles peuvent disparaître sans aucun traitement, mais aussi durer des années.

LES REMEDES

Avec L'Ail [Allium Sativum]: Appliquez une rondelle d'ail directement sur la verrue, en protégeant la peau tout autour avec du Sparadrap.

وصفة بالتين: تقطع الأغصان الصغيرة التي لها الأوراق، وبعد قطعها تقطع حليباً أيضاً
توضع تلك فوق الثؤلول صباحاً ومساءً حتى يفسد الأوراق، في له نفس الفاعلية الصالحة.
وصفة بالبصل: يمزج البصل المطروم بسلح البحر، ويحل الفخار، يسمى بالعامة: «الطفل»
يتم عمل هذا الخلط الحار حول موضع الثؤلول مرتين في اليوم.
كما يتم عمل صفت بصله حمراء حكا على الثؤلول.

وصفة بالليمون: تقع لمدة 8 أيام كاملة قشرة ليمونتين في كمية من الخل الحامض، ويدهن
ذلك الثؤلول مرتين في اليوم أو ثلاثة.

وصفة بشجر الجوز (الزوزة): يهرس لحاء (قشور) الأغصان الدقيقة ويوضع كضميدة فوق
الثؤلول مرتين في اليوم.

وصفة بازريون الحدائق [للوش]: يهرس الأوراق الخضراء وتوضع فوق موضع الثؤلول
كمسحة مرتين في اليوم.

Avec Le Figuier [Ficus Canico]: Coupez de jeunes rameaux, et mettez-les
sur la verrue, matin et soir. Le suc laiteux qui s'échappe du figuier, ainsi que
le suc des feuilles a les mêmes propriétés aussi.

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: - Mélangez l'oignon, le sel marin, et l'ail
à parties égales. Enduisez la verrue de ce mélange 2 fois par jour.
Frottez la verrue avec une moitié d'oignon rouge.

Avec Le Citronnier [Citrus Limonum]: Faites macérer pendant 8 jours
l'écorce de 2 citrons dans du vinaigre fort. Badigeonnez la verrue 2 à 3 fois
par jour.

Avec Le Noyer [Juglans Regia]: Ecrasez l'écorce des jeunes rameaux
la verrue, en cataplasme 2 fois par jour.

Avec Le Souci [Calendula Officinalis]: Ecrasez des feuilles fraîches
appliquez les sur la verrue en cataplasme 2 fois par jour.

64 - الخراج

هو تجمع القيح في جوف في مكان ما يظهر في أي مكان من أعضاء الجسم. ويحدث غالباً عن ثقب الحصى بالتهاب نتيجة بعض البكتيريا.

يكون الخراج بشكل سريع ويحيط به غشاء يسمى «قيض». ويكون لونه أحمر.

أما عوارضه فهي: الحرارة العالية، الألم والتورم. وأنواعه عديدة، فهي يمكن أن تظهر على الأسنان، في الحلق، في الشرج (باب البدن)، وفي الكليتين.

العلامات

وصفة بلسان الثور [بوخريش]: - يعمل مستحلب بمقدار 30 غراماً من الأزهار الجافة لكل لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب من 5 إلى 10 دقائق. يصفى ويشرب في اليوم من 3 إلى 4 فناجين.

64 - L'Abscess

DEFINITION: C'est un amas de pus qui peut se développer en n'importe quel point de l'organisme. Il traduit le plus souvent une réaction inflammatoire de l'organisme au développement de certaines bactéries.

L'abcès se forme rapidement et s'entoure fréquemment d'une membrane, la coque, qui le délimite. Il présente une rougeur, une chaleur, une douleur et un gonflement. On cite les abcès des dents, de la gorge, de l'anus et des reins.

LES REMÈDES

Avec Le Bourrache [Borago Officinalis]: Versez 1 litre d'eau bouillante sur 30 grammes de fleurs sèches. Laissez infuser 5 à 10 minutes. Consommez cette infusion à raison de 3 ou 4 tasses par jour.

يوضع 30 غراماً من كامل النبتة وهي غضة، وتغمر بـ 1 لتر من الماء البارد، ثم توضع على النار لغاية الغليان مدة 10 دقائق، تصفى بعدها بالشاش. يستهلك هذا المغلي بشرب 3 إلى 4 فناجين في اليوم.

وصفة بلسان الحمل: تغمر عدة نباتات من لسان الحمل الغضة المفرومة في 1 لتر من الماء المغلي. تصفى وتوضع النباتات فوق مكان الإصابة مرتين أو ثلاثة في اليوم كضمادات فوق الخراج.

وصفة بالبصل: تسخن عدة شرائح من البصل المدورة على نار هادئة أو في الماء، وتوضع كضمادات ساخنة فوق موضع الخراج وذلك مرتين في اليوم.

وصفة بزهرة العطاس: يعمل مستحلب بمقدار 10 إلى 15 غراماً من الأزهار الجافة لكل لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة 5 دقائق. تغطس الرفائد وتوضع فوق موضع الخراج 3 مرات في اليوم.

لصقات استعجالية: - توضع كمادة مبللة بعصير الثوم الغض.
- فتات الخبز المبلل بعصير الكراث.

- Déposez 30 grammes de la plante entière fraîche dans 1 litre d'eau froide et portez à ébullition. Après 10 minutes, filtrez à travers un linge fin. Prenez cette décoction à raison de 3 ou 4 tasses par jour.

Avec Le Plantain [Plantago Lanceolata]: Versez un litre d'eau bouillante sur quelques plantes fraîches et hachez-les. Appliquez-les sur les régions atteintes 2 à 3 fois par jour en guise de cataplasme.

Avec L'Oignon [Allium Cepa]: Faites cuire quelques bulbes d'oignon coupées en lamelles dans de l'eau, appliquez-les chaudes en cataplasme 2 fois par jour.

Avec L'Arnica [Arnica Montana]: Versez 1 litre d'eau bouillante sur 10 à 15 grammes de fleurs sèches. Laissez infuser 5 minutes. Imbibez les compresses de cette infusion et appliquez sur l'abcès 3 fois par jour.

Compresses Urgentes: - Avec le suc d'ail
Compresses avec le pain trempé

65 - القروح أو الدمل

مفهومها: التهاب حاد لجريب شعري غُدوي. فالدمامل أو القروح هي نوع من أنواع التهاب الجريب يسببها خمج من جراء جرثومة عنية. فيصبح كامل الجريب الشعري منخورا ومملوءا تقيحات. ويتميز الدمل أولا بانتفاخ صغير يقع في وسط الشعرة وهو مؤلم، ساخن، أحمر اللون ولا مع.

بعد عدة أيام من ظهور الدمل يتكوّن الغثيث (ما كان في الجرح من قيح ولحم ميت). فيحل محل الجريب شكل مخروطي قاسي وأصفر اللون يترك مكانه عند اختفائه علامة حمراء قد تدوم إلى الأبد.

يمكن للدمامل أن تتراجع أو بالعكس أن تتكاثر مما يكشف حالة مرض السكري إذا كان المريض يعاني منه من دون معرفته. ويمكن لعدة دمامل متجاورة أن تشكل ما نسميه بـ «الجُمرة».

65 - Les Furoncles

DÉFINITION: Infection aiguë d'un follicule pilo - sébacé. Un furoncle est un type de folliculite, dû à une infection par un staphylocoque doré. L'ensemble de follicule pileux est alors nécrosé et rempli de pus. Le furoncle se caractérise tout d'abord par une petite élevation centrée autour d'un poil, douloureuse, chaude, recouverte d'une peau rouge et luisante. Après quelques jours se forme le bourbillon caractéristique du furoncle: le follicule est remplacé par un cône dur et jaune, laissant un caractère rouge quand il s'élimine, dont la cicatrice est parfois définitive.

Les furoncles peuvent récidiver ou se multiplier, ce qui peut témoigner d'un diabète jusque là méconnu. Plusieurs furoncles voisins peuvent se réunir pour former un anthrax. Une manipulation intempestive (pression pour essayer d'extraire le bourbillon) peut entraîner une septicémie en provoquant le passage du microbe dans le sang, à partir duquel il peut se disséminer. Les furoncles du

إن معالجة غير ملائمة للدمامل قد تؤدي إلى حالة خمج أو تسمم تسبب دخول جرثومة في الدم تتوزع في الجسم كله.

إن الدمامل الموجودة في الوجه، وخصوصًا في محيط الأنف، الأنف، الشفتين والعيون، يمكن أن تزداد حالتها تعقيدًا لتصل إلى ما يُسمى بـ «إنتان المكورات العنقودية». ومن عوارض هذه الأخيرة: التهاب محلي حاد، خمج الدم مع خطر الإصابة بالتهاب الوريد الخثري مما يعرض حياة المريض للخطر.

العلاجات

وصفة بزهرة العطاس: يعمل منقوع ولمدة 15 يومًا، وفي آنية مغلقة لكمية من رؤوس الأزهار أو من كامل النبتة في كمية مضاعفة عشر مرات من الكحول درجة 90°. يصفى بعينها تصفية نقية بمصفاة، ثم يحفظ في آنية محكمة السد، وعند الاستعمال تمزج كمية من المنقوع مع ما يعادلها من الماء، ثم تغطس فيها الضمادات من الشاش.

وصفة بالخباز البري [خبيزة]: يعمل مغلي ولمدة 10 دقائق لقبضة كبيرة من نبتة الخباز الجافة لكل 1 لتر من الماء. يصفى بعدها المغلي ويستعمل إما ضمادات أو غسيل في الصباح والمساء.

visage, surtout à proximité du nez, des lèvres, des yeux, peuvent se compliquer de staphylococcie maligne de la face: infection locale grave (grand placard inflammatoire), septicémie avec risque de thrombophlébite (inflammation) s'étendant aux veines intracrâniennes, mettant en jeu la vie du malade.

LES REMÈDES

Avec L'Arnica [Arnica Montana]: Faites macérer pendant 15 jours, en un vase clos, des capitules sèches ou la plante entière dans dix fois leur poids d'alcool à 90°. Filtrez soigneusement avec un papier filtre, et conservez dans un flacon hermétiquement bouché. Au moment de l'emploi, diluez volume à volume avec de l'eau et imbibeز en des compresses de gaze.

Avec La Guimauve [Athaea Officinalis]: Prenez une bonne poignée de la plante, mettez-la dans un vase clos, recouvrez-la d'alcool à 90°. Laissez macérer pendant 15 jours, filtrez soigneusement avec un papier filtre, et conservez dans un flacon hermétiquement bouché. Au moment de l'emploi, diluez volume à volume avec de l'eau et imbibeز en des compresses de gaze.

كتاب المجربات بالصالح النباتي

وصفة بالبصل: تقطع بصل في فرن مطبخ، أو تسخن تحت الجمر، ويعدّها نصف في (أو) مقوف (الرب) وتوضع كصليحة ساخنة فوق موضع الدمل.

وصفة بالقنطريون: يسكب نصف لتر من الماء المغلي على ملعقتي طعام من الأزرق والأوراق الناعمة من القنطريون. وتستعمل لبخات ساخنة مغطسة في المزيج المصنّى على موضع الألم.

وصفة علاجية بالكثان: كمادات (مع طحين الكتان الطازج): يذوب من 15 إلى 25 غ من الطحين في نصف لتر من الماء الحار من الكلس. يغلى المزيج حتى يصبح ناعماً.

من المستحسن استبدال الماء بمغلي الخباز البري.

ملاحظة

وصفة علاجية بالتين: بعض حبات التين المطبوخة في الماء أو في الحليب، تنفع الحبات في الوسط وتوضع كصليحة على الدمل.

وصفة علاجية بالزنبق الأبيض: توضع بصلات الزنبق المطبوخة تحت الرماد كصليحة على الدمل ويعاد العلاج كل 6 ساعات.

Avec L'Oignon [*Allium Cepa*]: Appliquez un oignon chaud cuit au four ou sous la cendre dans une feuille de chou en cataplasme très chaud sur le furoncle.

Avec La Petite Centaurée [*Erythraea Centaurium*]: Versez un demi litre d'eau bouillante sur 2 cuillères à soupe des fleurs et feuilles séchées de la petite Centaurée. Appliquez une compresse chaude imbibée du liquide filtré sur la douleur.

Avec Le Lin [*Linum*]: Cataplasmes (avec de la farine de lin bien fraîche): 15 à 25g de farine délayée dans ½ litre d'eau privée de ses éléments calcaires. Faites bouillir pour épaissir.

Il est préférable de prendre une décoction de racine de la quinauve en guise d'eau.

REMARQUE

Avec la Figue [*Ficus Carico*]: Figues cuites dans de l'eau ou du lait, appliquées en deux et appuyées sur les furoncles.

Avec le Lin Blanc [*Linum Candidum*]: Application de l'oignon du lis cuit.

وصفة علاجية باللفت: يطبخ في الفرن حبة من اللفت غير المقشر. (يعتبر اللفت مستويًا عندما يغرق الأصبع فيه). اتركه يبرد قليلًا وقطعه إلى اثنين. افرك الشقوق بانقطع مع الضغط قليلًا لاستخراج العصير.

وصفة علاجية بالخس: تستعمل أوراق الخس المطبوخة في قليل من زيت الزيتون كضميدة للدمامل.

ملاحظة: لمس الدمامل يمكن أن يكون خطرًا. من المستحسن مراجعة الطبيب أو الاختصاصي.

أنواع أخرى من الضمادات:

- ضميدة من أوراق الكرنب.
- ضميدة من البصل المطبوخ تحت الرماد.
- ضميدة من طحين الكتان.
- ضميدة من طحين الحلبة.

sous la cendre (A renouveler toutes les 6 heures).

Avec le Navet [Brassica Napus]: Faites cuire au four un navet avec sa pelure (il est cuit lorsque le doigt peut s'y enfoncer). Laissez refroidir légèrement et coupez-le en deux. Frottez les engelures avec les moitiés, en pressant légèrement pour en exprimer le suc.

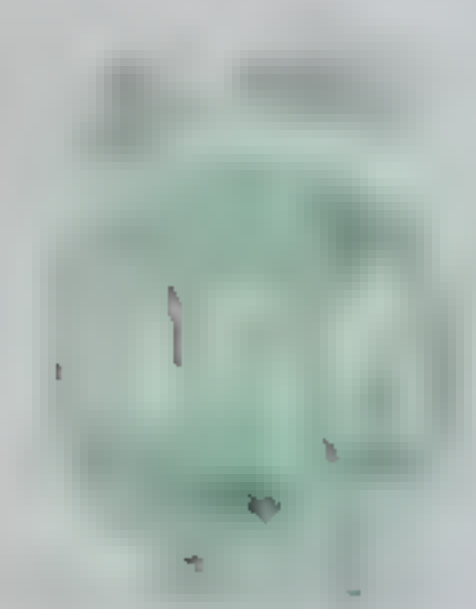
Avec la Laitue [Lactuca Sativa]: Les feuilles cuites avec un peu d'huile d'olive, peuvent être utilisées en cataplasme contre furoncles.

REMARQUE

Triturer ces furoncles pourrait être très dangereux. Consultation médicale ou spécialiste est préférable.

Toutes Sortes De Cataplasmes:

- Cataplasmes de feuilles de chou.
- Cataplasmes d'oignon cuit sous la cendre.
- Cataplasmes de farine de lin.
- Cataplasmes de farine de fenugrec.



٥٥ - الداءوس

التعريف: إنه التهاب حاد لأطراف الأصابع وهو يبدأ عادة بعد فرك إبرة أو إبر في القدم.
توارثه بعد حوالي 12 إلى 24 ساعة من حدوث المرح. إذا لم ينجح عنه علاج، فلا بد من إجراء عملية جراحية لاستخراج القرح منه.

العلاج

وصفة بالثوم: يغمس عن طريق قماش رقيق سن ثوم بعد أن يكون قد غلى، يضاف إلى مصيره بمقابل وزنه كمحول درجة 90° ثم يضاف إليهما عشرة أجزاء من الماء المقطر (بياع في السدلية). يستعمل هذا العلاج إما غسلاً أو ضميدة مرتين في اليوم.
يعمل المقروح بثلاثة أسابيع ثم يمسح في نصف لتر من الخل لمدة 10 أيام. يستعمل هذا المقروح كمضادات مرتين أو ثلاثة في اليوم.

66 - Le Paronitis

DEFINITION: C'est une infection aiguë de l'extrémité du doigt, qui commence en général après une piqûre d'épingles ou d'aiguille. Les symptômes se manifestent environ 12 à 24 heures après la blessure. Si un abcès se forme, une intervention chirurgicale est nécessaire pour enlever le pus.

LES REMÈDES

Avec L'Ail [Allium Sativum]: Extraire à travers un linge fin le jus d'une gousse d'ail réduite en bouillie. Ajoutez 1 volume d'alcool à 90° pour 10 volumes d'eau distillée. Utilisez en lotion ou en compresses 2 fois par jour.

Faites macérer 3 gousses d'ail rapées dans un ½ litre de vinaigre pendant 10 jours. Utilisez en compresses 2 à 3 fois par jour.

وصفة بالخطمية [خبيزة سوري]: - توضع قبضة من العروق الجافة في 1 لتر من الماء البارد تغلى على نار هادئة لمدة 10 دقائق، يستعمل هذا المغلي ضمادات ساخنة مرتين في اليوم.

وصفة بصل قبضة من الأوراق الجافة وتوضع في 1 لتر من الماء البارد ثم تغلى على نار هادئة لمدة 5 دقائق وتستعمل كضمادات 3 مرات في اليوم.

وصفة بشقائق النعمان [بوفرعون]: يعمل مستحلب بمقدار 10 غرامات من أوراق الأزهار الجافة في نصف لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم تترك لتستحلب مدة 5 دقائق يستعمل ضميدة 2 إلى 3 مرات في اليوم.

وصفة بالخزامى: تؤخذ قبضة من الرؤوس المزهرة الجافة وتغمر بـ 1 لتر من الماء البارد، توضع على النار وتغلى لمدة 10 دقائق.

يستعمل هذا المغلي كضمادات حول الداحوس مرتين أو ثلاثة مرات في اليوم.

Avec La Guimauve [Althaea Officinalis]: - Mettez 1 poignée des racines sèches dans 1 litre d'eau froide et faites bouillir 10 minutes. Utilisez cette décoction en compresses chaudes 2 fois par jour.

- Mettez la moitié d'une poignée de feuilles sèches dans 1 litre d'eau froide et portez à ébullition. Laissez bouillir 5 minutes. Utilisez cette décoction en compresses 3 fois par jour.

Avec Le Coquelicot [Papaver Rhœas]: Versez un 1/2 litre d'eau bouillante sur 10 grammes de pétales séchés. Laissez infuser 5 minutes. Utilisez cette décoction en compresses 2 à 3 fois par jour.

Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]: Jetez 1 poignée de fleurs fleuries séchées dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition et laissez bouillir 10 minutes. Utilisez cette décoction en compresses 2 à 3 fois par jour.



قسم الدليل الصحي للنساء

Partie du Guide de Santé des Femmes

67 - تجميل طبيعي

السلامة

قناع لتنعيم الوجه: في آنية فخارية أو بلورية، تصب ملعقة قهوة من عسل الأكاسيا ومثلها من دقيق القمح، ومثلها من زيت اللوز الحلو وصفار بيضة طازجة. يخض هذا المزيج خفياً جيداً قبل أن يوضع فوق بشرة الوجه النظيفة حيث تترك موضوعة لمدة 20 دقيقة. وبعد هذا القناع التجميلي يغسل الوجه بمستحلب كنت قد جهزتيه كالآتي: يستحلب مقدار ملعقتي طعام من أزهار الزيزفون لكل نصف لتر من الماء الساخن مدة 20 دقيقة شرط أن يكون المستحلب به ماء طبيعي. يصفى بعناية ويترك ليبرد ويغسل به الوجه بعد عملية القناع التجميلية مدة 4 أو 6 أسابيع.

67 - La Beauté Naturelle

LES REMÈDES

Masque Pour Adoucir Le Visage: Dans un bol en argile ou en verre, versez une cuillère à café du miel d'acacia, 1 cuillère à café de la farine de seigle, 1 cuillère à café d'huile d'amandes douces et un jaune d'œuf très frais. Mélangez bien le tout avant de l'appliquer sur votre visage propre, pour 20 minutes. Après ce masque, rincez la peau avec une infusion, préparée à l'avance comme suit: Laissez infuser 2 cuillères à soupe des fleurs de tilleul pendant 20 minutes dans un litre d'eau minérale non gazeuse bouillante. Filtrerez avec soin et utilisez cette lotion une fois refroidie. Faites un masque hebdomadaire pendant 4 à 6 semaines.



وصفة لتغذية الشعر بمغلي أوراق الزعتر البري: نغمر قبضة كبيرة من أوراق الزعتر البري بـ 1 لتر من الماء البارد. ثم نغلي على النار لمدة 15 دقيقة. يترك ليبرد ثم يصفى. يصفى بعد ذلك فوق حلاوة الرأس بعد غسل الشعر بالشامبو أو مرة في الأسبوع.

صنع شامبو مغذٍ للشعر: في آنية فخارية أو بلورية: يمزج صفار بيضة واحدة وعصير ليمونة جديدة وملعقة طعام من عسل الخزامى أو عسل الأكريل. يختص الخليط خصاً جيداً يستعمل مثل الشامبو فوق الشعر المبلل وفي نفس الوقت تدفن به جذوة الرأس. يترك الشعر مبللاً به مدة (10 دقائق). ويغسل الشعر بكثير من الماء الدافئ ويلبس مائلاً (الأمراء) أصفر البيض في الخليط مخافة أن يصبح مادة صلبة).

Pour Fortifier Les Cheveux: Une Décoction Des Feuilles De Thym
[Thymus Vulgaris]: Plongez une grosse poignée des feuilles de thym dans 1 litre d'eau froide. Laissez bouillir 15 minutes et infusez 20 minutes. Filtrez le liquide et utilisez-le après le shampoing en eau de rinçage. Faites ces soins une fois par semaine pendant 4 semaines.

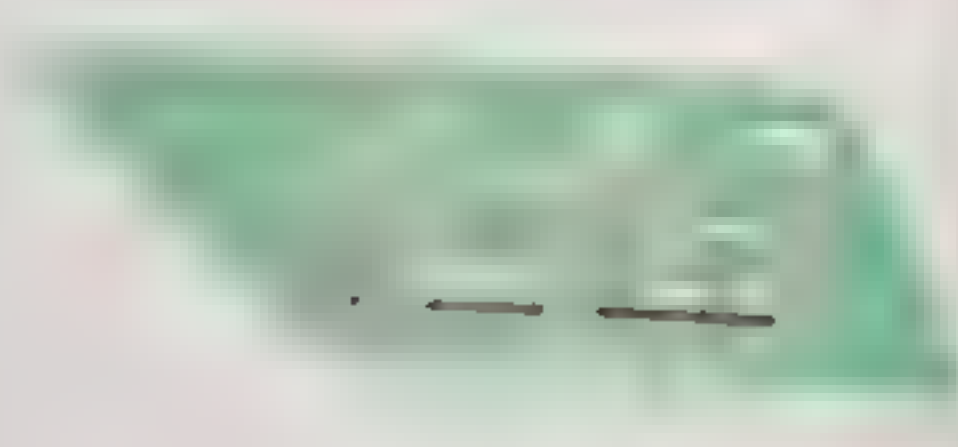
Un Shampoing Nourrissant: Dans un bol en argile ou en verre, versez un jaune d'œuf très frais, un jus de citron non traité et une cuillère à soupe de miel de lavande ou du romarin. Battez bien le tout et appliquez sur vos cheveux mouillés. Puis massez votre cuir chevelu. Laissez agir 10 minutes et rincez à grande eau pas trop chaude (à cause du jaune d'œuf qui risque de s'endurcir).

66 - قشيرة بالشعر

1 - علاج اعراض قشيرة

يؤخذ قشيرة من اوراق الزعتر ويغسل بالاراء من الشعر خاصة في الصيف
ويؤخذ قشيرة من اوراق الزعتر ويغسل بالاراء من الشعر خاصة في الصيف

يؤخذ قشيرة من اوراق الزعتر ويغسل بالاراء من الشعر خاصة في الصيف



وصفة علاجية معروفة يصنع من قشيرة بالشعر كالتالي : قشيرة من اوراق الزعتر، وقشيرة

68 - La Beauté Des Cheveux

1- La Chute des Cheveux

DEFINITION Appelé aussi CALVITIE ou absence ou perte des cheveux. La calvitie touche près de 40% de la population, surtout les hommes. Cela peut commencer par une perte de cheveux sur les tempes, puis gagner la zone frontale progressivement, pour arriver au sommet du crâne.

CALVITIE Elle est le plus souvent héréditaire, comme elle peut résulter de l'utilisation de certains médicaments.

LES REMEDES

Remède N°1 : Mélange une tasse d'huile de ricin, une tasse d'huile d'olive

بالصلاحي النباتية

سيرة من اوراق الزعتر
تقع 20 دقيقة، يصفى
في الاسبوع.

بضعة طازجة وعصير
خليط خضاً جيداً ثم
الرأس. يترك الشعر
ساخناً (لأن هناك

Pour Fo
[Thymu
litre d'e
liquide d
une fois

Un Sh
jaune d
miel d
cheveu
rincer
s'endu

كتاب المجربات بالعلاج النباتي

من السبيرتو الأبيض وفنجانان من خل العنب، يحفظ هذا المرهم في قارورة زجاجية ليكون جاهزاً للاستعمال. وعند الاستعمال تدلك به جلدة شعر الرأس دلكاً جيداً مرتين في الأسبوع.

وصفة علاجية بالزيتون: تؤخذ قبضة كبيرة من أوراق الزيتون الأخضر، وتغمر بقدر من الخمر الأحمر (خمر الطاولة). يوضع على النار لغاية الغليان حتى يتبخر نصفه، ويترك لينقع قليلاً من الوقت. يصفى وتذلك به جلدة الرأس مرتين في الأسبوع، ولا يغسل الشعر إلا بعد ساعتين.

وصفة علاجية بالقراص [حريقة]: - يحضر خل القراص كالاتي: يؤخذ 200 غرام من كامل النبتة وتفرم فرماً جيداً ثم يضاف إليها 1 لتر من الماء البارد ونصف لتر من الخل الجيد، ثم توضع على النار وتغلى لمدة نصف ساعة. تترك لتتق وتصفى وتوضع في قارورة لتكون جاهزة للاستعمال. وعند الاستعمال يفرك ويدلك بها جلد شعر الرأس يومياً بقماش مرتين في اليوم.

- يحضر مغلي 50 غراماً من أوراق وأغصان القراص في لتر من الماء، وبعد غليها يوضع ماؤها فوق الشعر مرة أو اثنتين في اليوم.

وصفة علاجية بقشور الثوم: تؤخذ حفنة من قشور الثوم، ويضاف إليها كأس من زيت

blanc, et deux tasses de vinaigre de raisin. Conservez ce mélange dans une bouteille en verre, bouchée. Utilisez en frottant le cuir chevelu 2 fois par semaine.

Avec L'Olivier: Prenez une poignée pleine de feuilles d'olivier. Incorporez-la dans 2 tasses de vin rouge (vin de table). Portez à ébullition jusqu'à évaporer la moitié. Filtrez et reposez. Massez le cuir chevelu 2 fois par semaine et ne lavez les cheveux qu'après deux heures d'utilisation.

Avec L'Ortie [Urtica Urens]: Préparez un vinaigre d'ortie comme suit: Prenez 200 grammes de toute la plante bien coupée. Incorporez cette quantité dans 1 litre d'eau et un litre de vinaigre, portez à ébullition et laissez bouillir pendant 30 minutes. Reposez et filtrez. Mettez le reste dans une bouteille bien bouchée. Utilisez en massant le cuir chevelu 2 fois par jour.

Préparez une décoction en faisant bouillir 50g des feuilles et des tiges d'Ortie dans 1 litre d'eau, appliquez-la sur les cheveux 1 à 2 fois par jour.

Avec L'Ail [Allium Sativum]: Faites une décoction avec 1 verre d'huile

الريتل، ويُغلى على النار. ثم تدهن به جلدة الرأس مرتين في اليوم لمدة خمسة أيام.

وصفة علاجية بالعرعار [عرعر شائع]: يؤخذ 50 غراماً من حب العرعار المسحوق وحفنة من أغصان العرعار المفرومة، وتوضع الكمية كلها في 1 لتر من الماء، ثم يغلى على نار هادئة لمدة 15 دقيقة. تدهن جلدة الرأس بذلك المغلي مرتين في اليوم، قبله يصنع سادس الشعر، ويفيد جلدة الرأس.

وصفة علاجية بزيت الخروع: يصنع مرهم مسحوق من فنجان من زيت الخروع، ويضاف من السببوتو الأبيض وفنجان من خل العنب. تدهن جلدة الرأس 3 مرات في الأسبوع بالعلاج أكثر من شهر.

وصفة علاجية بالحبق [الباذروج]: يؤخذ 150 غراماً من أوراق الحبق الخضراء، وتوضع في 1 لتر ماء بدرجة الغليان، ثم تستحلب لمدة 20 دقيقة وبعدها تصفى، والمحصل تدلك به جلدة الرأس مرتين في اليوم لمدة شهر.

وصفة علاجية بالخبيزة البرية: تغلى كمية من نبتة الخباز البري في الماء، وتذلك جلدة الرأس بذلك مرتين في اليوم.

d'olive et une poignée d'écorces d'ail. Avec ce mélange massez la chevelure 2 fois par jour durant 5 jours.

Avec Le Genévrier Commun [Juniperus Communis]: Faites une décoction sur un feu très faible pendant 15 minutes, de 50g de grains de genévrier commun et une poignée de ses tiges coupées dans 1 litre d'eau: l'utilisez en massage sur la chevelure deux fois par jour.

Avec L'Huile De Ricin: Faites une pommade d'un verre d'huile de ricin, un verre d'alcool, et un verre de vinaigre du raisin. utilisez-le en massage de la chevelure 3 fois par semaine pour plus qu'un mois.

Avec Le Basilic [Ocimum Basilicum]: Laissez infuser pendant 20 minutes 150g de feuilles fraîches de basilic dans 1 litre d'eau. Filtrez et utilisez-le en application sur le cuir chevelu 2 fois par jour et ceci durant un mois.

Avec La Mauve [Malva Sylvestris]: Faites bouillir une quantité de la plante dans l'eau. Massez le Cuir chevelu 2 fois par jour.



2 - علاج لإزالة قشرة الرأس

مفهوم القشرة: حشفة بيضاء رقيقة تظهر على الشعر. وهي دلالة على فطر يسمى الشعر، لكنها ليست معدية.

العلاجات

وصفة علاجية بشجر الجوز [زوزه - السواك]: - تؤخذ قبضة من رؤوس الأوراق الصغيرة البازغة على أطراف الأغصان، ثم تغمر بنصف لتر من دهن الخنزير وتغلى على النار لمدة نصف ساعة. يحفظ هذا المستحضر في آنية فخارية، ويستعمل دهناً وذلك مباشرة على جلدة الرأس مرة أو مرتين في الأسبوع.

- تؤخذ 15 ورقة من الأوراق الجافة، وتغمر بـ 1 لتر من الماء البارد، توضع على النار وتغلى لمدة 10 دقائق، ثم يستعمل هذا المغلي غسلاً مرة في الأسبوع.

- تقشر الثمار وهي خضراء وتؤخذ من ذلك قبضتان وتغمر بـ 1 لتر من الماء البارد. توضع على النار لغاية الغليان لمدة 20 إلى 25 دقيقة. يستعمل هذا المغلي بعد تصفيته غسلاً مرة في الأسبوع.

2 - Les Pellicules

DEFINITION: Ce sont une fine squame blanchâtre issue du cuir chevelu.. Les pellicules constituent le signe d'une mycose sur les cheveux, mais elles ne sont pas contagieuses.

LES REMÈDES

Avec Le Noyer [Inglans Regia]: - Prenez 1 poignée de bourgeons frais et faites les cuire dans un 1/2 litre de Saindou pendant un 1/2 heure. Conservez ce remède dans un pot de terre de préférence. Utilisez en application directe sur le cuir chevelu, 1 à 2 fois par semaine.

- Mettez une quinzaine de feuilles sèches dans 1 litre d'eau froide. Laissez bouillir 10 minutes. Utilisez cette décoction en lotion 1 fois par semaine.

- Mettez 2 poignées des noix concassées dans 1 litre d'eau froide. Portez à ébullition et laissez bouillir 20 à 25 minutes. Utilisez cette décoction en lotion 1 fois par semaine.

وصفة علاجية بمزيج الأعشاب: يؤخذ من قشرة الثوم الجافة 10 غراماً، و 20 غراماً من الأوراق الجافة من شجر البلوط، 20 غراماً من أوراق شجر الجوز الجافة، و 20 غراماً من أوراق القراص الجافة. تمزج جيداً ويغمر الجميع بـ 1 لتر من الماء الساخن لمدة 15 دقيقة. يستعمل هذا المستحلب مكان الشامبو مرتين في الأسبوع.

وصفة علاجية بالقراص [الحريقة]: تؤخذ 3 قبضات من الأوراق والأرض، ويغمر بـ 1 لتر من الماء البارد، ثم توضع لتغلي على النار لمدة تتراوح بين 5 و 10 دقائق، تصفى وتستخدم غسلاً على جلدة الرأس مرتين في الأسبوع.

3 - العناية بالشعر الدهني

العلاجات

وصفة علاجية بالأعشاب: يعمل مستحضر بالأعشاب التالية: يؤخذ 25 غراماً من الزباد الخبز البري و 25 غراماً من أوراق أو أزهار القراص و 50 غراماً من زبدون الزيتونة المبردة.

Avec un Mélange De Plantes: Prenez 30 grammes des écorces des gousses d'ail, 20 grammes de feuilles sèches de chacune des plantes suivantes: Chêne, Noyer et Ortie. Versez 1 litre d'eau bouillante sur ces feuilles mélangées. Laissez infuser 10 minutes. Faites un shampoing avec cette infusion 1 fois par semaine.

Avec L'Ortie [Urtica Urens]: Mettez 3 poignées de feuilles et de fleurs sèches dans 1 litre d'eau froide, Portez à ébullition et laissez bouillir pendant 5 à 10 minutes. Filtrez et utilisez en lotion sur le cuir chevelu 2 fois par semaine.

LES REMÈDES

3 - Les Cheveux Gras

Avec un Mélange De Plantes: Préparez une lotion capillaire avec 25 grammes de fleurs de la mauve, 25 grammes de feuilles ou de fleurs de l'ortie, et 50 grammes de sommités fleuries de tilleul. Faites macérer le tout

يغمر الجميع بـ 1 لتر من الكحول بدرجة 90° ويترك لينقع لمدة أسبوعين، يصفى ويستعمل هذا المنقوع، فركاً جيداً فوق جلدة الرأس. تكرر العملية 2 أو 3 مرات في الأسبوع، حتى تنتهي الكمية.

وصفة علاجية بشجر العرعر والزيزفون: يعمل مغلي بمقدار 50 غراماً من لحاء شجر العرعر، و 100 غراماً من الرؤوس المزهرة من نبتة الزيزفون لكل 1 لتر من الماء. يصفى المغلي ويستعمل فوق جلدة شعر الرأس مرتين في الأسبوع.

وصفة علاجية بشجر البلوط: تؤخذ كمية من أوراق شجر البلوط وتغرم لمعدة في الماء المغلي حتى تصبح طرية، وتستعمل ضميدة فوق جلدة الرأس. تكرر هذه العملية مرتين في الأسبوع أو ثلاث.

وصفة علاجية بالطرخشقون: تعمل ضميدة بالأوراق الغضة والمفرومة والسهرية. توضع الضميدة فوق كامل الرأس (جلدة الشعر) طيلة الليل، وفي الصباح يغسل الشعر شامبو طبيعي، مرة أو مرتين في الأسبوع.

pendant deux semaines dans 1 litre d'alcool à 90° . Filtrez et frictionnez vigoureusement le cuir chevelu avec ce liquide obtenu. Renouvelez l'opération 2 à 3 fois par semaine jusqu'à la fin du mélange.

Avec Le Genévrier et Le Tilleul: Préparez une décoction avec 50 grammes de l'écorce du Genévrier et 100 grammes de sommités fleuries de Tilleul pour 1 litre d'eau. Appliquez sur le cuir chevelu 2 fois par Semaine.

Avec Le Chêne [Quercus Robur]: Appliquez sur le cuir chevelu des cataplasmes de feuilles de Chêne, hachées ramollies par l'eau bouillante. Répétez l'opération deux à trois fois par semaine.

Avec Le Pissenlit [Taraxacum Officinalis]: Faites des cataplasmes de feuilles de pissenlit fraîches et hachées. Appliquez ces cataplasmes le soir et laissez les toute la nuit. Le matin lavez les cheveux avec un shampoing naturel 1 à 2 fois par semaine.

4 - العناية بالشعر الجاف

العلاجات

🌿 **وصفة علاجية بزيت الخروع:** يستعمل زيت الخروع (يباع في الصيدلية) تمسيداً على جملة شعر الرأس والشعر أيضاً وذلك مرة في الأسبوع. ويترك الشعر منقوعاً بالزيت المذكور ساعة كاملة.

🌿 **وصفة علاجية بالأعشاب:** يعمل مستحضر للشعر وذلك بتحضير المنقوع التالي: يؤخذ 50 غراماً من الرؤوس المزهرة من الإكليل (كليل) و 50 غراماً من أوراق زهر الورد و 50 غراماً من أوراق القراص. يغمر الجميع بـ 1 لتر من الكحول بدرجة ٦٠° وينقع لمدة أسبوع ثم يستعمل تمسيداً وفركاً لجلدة الشعر 2 إلى 3 مرات في اليوم.

🌿 **وصفة علاجية بالأسبانخ [السبناخ]:** - يغلى 100 غرام من الأوراق الغضة، وتستخدم بعدها ضميدة مرتين في الأسبوع.

4 - Les Cheveux Secs

LES REMÈDES

🌿 **Avec L'Huile De Ricin:** Faites des massages du cuir chevelu et des cheveux secs avec de l'huile de ricin une fois par semaine. Laissez en contact pendant 1 heure.

🌿 **Avec Un Mélange De Plantes:** Préparez une lotion capillaire, en faisant macérer 50 grammes de sommités fleuries du romarin, 50 grammes de pétales de rose, 50 grammes de feuilles d'ortie pour 1 litre d'alcool à 60°. Laissez macérer une semaine. Filtrez et frictionnez le cuir chevelu 2 à 3 fois par jour.

🌿 **Avec L'Épinard [Spinacia Oleracea]:** - Faites bouillir 100 grammes d'épinards frais. Appliquez en cataplasme deux fois par semaine. - Il est également recommandé de manger beaucoup d'épinards qui sont capables, par leur teneur en fer, en vitamines et en ligo-éléments, de revitaliser le cuir chevelu.



والجدير بالذكر أن استهلاك أكل السبانخ له مفعول جيد وقادر على تزويد الدم ووجده
بمادة الحديد والفيتامين ويحتوي على عدة عناصر أساسية لتغذية جلدة الرأس ومنه
تساعد على إعاش الشعر.

وصفة علاجية بالزيزفون: يعمل مغلي مركّز بمقدار 250 غراماً من الرؤوس الجريش
لنيزفون لكل 250 مللتر من الماء. وبعدها يستعمل هذا المغلي تمسيداً جيداً مرة في اليوم.

وصفة علاجية بالخضر والفلال: يؤكل بإدمان وبكمية متوسطة كالآتي: الجزر الشهي
حب الملوك وهو الكرّز، الفراولة (فريز) وعصير الليمون.

5 - الصناية بالشعر الذابل

العلايا

وصفة علاجية بالبابونج [الرؤوس المزهرة]: لشعر الأشقر يستعمل مستحلب بشعر
منعتين صغيرتين لكل نصف لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك لتستحلب مدة 45
دقيقة. يصفى بعدها المستحلب ويضاف إليه بضع قطرات الليمون، ثم يغض أو يترك
الشعر.

Avec Le Tilleul [Tilia Sylvestris]: Préparez une décoction concentrée avec
250 grammes de sommités fleuries du tilleul pour 250 ml d'eau. Massez le
cuir chevelu 2 fois par jour.

Avec Divers Légumes et Fruits: Mangez quotidiennement et avec une
quantité moyenne: Les carottes, cerises, fraises et jus de citron.

5 - Les Cheveux Ternes

LES REMÈDES

Avec La Camomille [Matricaria Chamomilla]: Pour les cheveux blonds.
Laissez infuser deux petites cuillères de sommités fleuries dans un litre d'eau
bouillante. Laissez infuser 45 minutes. Filtrez et ajoutez quelques gouttes de
citron. Rincez les cheveux abondamment.



وصفة علاجية باللبلاب الصغير: للشعر الأسود: يعمل مستحلب بمقدار قبضة كبيرة من الأوراق الجافة لكل 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب لمدة نصف ساعة. يصفى ويبلل به الشعر.

وصفة علاجية بشجرة الجوز [الزوزه]: للشعر الأسود: يعمل مستحلب بمقدار قبضة كبيرة من الأوراق لكل 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب لمدة 15 دقيقة. يصفى بعدها ويبلل به الشعر.

وصفة علاجية ممزوجة: يمزج في آنية بلورية أو فخارية: نصف فنجان من زيت الزيتون، صفار بيضة واحدة، بضع قطرات من الليمون، ثم تضاف إليهما سفة من مسحوق أوراق القراص وأخرى من أوراق الجوز أو البتولا، وسفة ثالثة من مسحوق رؤوس أزهار البابونج. يجمع هذا الخليط في الآنية كما ذكرنا لمدة نصف ساعة. تستعمل كالاتي: توضع على شكل أقنعة فوق الشعر ولمدة 10 دقائق، وبعدها يغسل الشعر بالماء الدافئ.

Avec Le Lierre Terrestrre: Pour les cheveux noirs: Préparez une infusion avec 1 bonne poignée de feuilles sèches dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser une heure. Filtrez et rincez les cheveux.

Avec Le Noyer [Inglans Regia]: Pour les cheveux noirs: Mettez une bonne poignée de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes. Filtrez et rincez les cheveux.

Avec un Mélange De Plantes: Mélangez dans un récipient en verre ou en argile un verre d'huile d'olive, 1 jaune d'œuf, quelques gouttes de citron, puis ajoutez 1 pincée de feuilles séchées d'ortie et autant de feuilles séchées de noyer ou de bouleau et des sommités fleuries de camomille. Placez cette préparation au bain marie pour une heure. Appliquez ce masque sur les cheveux 10 minutes. Rincez ensuite abondamment à l'eau tiède.

6 - علاج الشعر المقطوع

الوصف

وصفة علاجية بالزيزفون وإكليل الجبل: يحضر مغلي من 50 غراماً من رؤوس الزيزفون و 50 غراماً من رؤوس أزهار الزيزفون في نصف لتر من الماء، وبعدها تصفى. يدهن الشعر بالمشهورات المناسبة، يبلل كامل الرأس بماء مغلي الإكليل والزيزفون المذكورين. يشطف بالهواء الجاف دون منشفة.

وصفة علاجية بالشاي الأخضر: يحضر مغلي من 50 غراماً من الشاي الأخضر. في ربع لتر ماء. ثم يدهن كامل الرأس بذلك، مرتين أو ثلاث مرات في اليوم. يستمر العلاج لعدة أسابيع.

7 - علاج لانبات الشعر

الوصف

وصفة علاجية بالجرجير: يحضر عصير الجرجير الطازج، ويخمر بمقدار موداد به.

6 - Les Cheveux Cassants

LES REMEDES

Avec Le Tilleul et Le Romarin: Faites une décoction avec 50g des bourgeons fleuris de tilleul, et 50g de bourgeons fleuris du romarin dans un demi-litre d'eau. Après le shampoing, rincez vos cheveux avec la décoction citée, et laissez-les sécher à l'air.

Avec Le Thé Vert [Thea Sinensis]: Préparez une décoction du Thé vert en faisant bouillir 50g dans 250ml d'eau. Rincez vos cheveux avec cette décoction 2 à 3 fois par jour. Utilisez ce traitement pendant plusieurs semaines.

7 - Repousser les cheveux

LES REMEDES

Avec Le Cresson [Nasturtium Officinale]: Prenez le jus de cresson frais.

الكحول النقي، ويضاف إلى ذلك المحصول قليل من أوراق زهر الورد [شواشي ورد] لتحسين رائحته. يدلك به جلد الرأس مرتين في اليوم، ويستمر العلاج أكثر من شهر.

وصفة علاجية بالبصل: تقسم بصلة نصفين ويدلك بها مكان الصلع مرتين في اليوم طيلة الصيف.

وصفة علاجية بالفجل: من سقط شعر رأسه وحواجهه من جراء مرض أصابه، فليداوم على أكل الفجل لمدة 4 أشهر، ينبت شعره نباتاً حسناً.

et mélangez-le avec une même quantité d'alcool et quelques roses pour l'odoriser. On l'utilise en massage sur le cuir chevelu deux fois par jour pour plus d'un mois.

Avec l'Oignon [Allium Cepa]: Utilisez toute la saison de l'été un massage sur le cuir chevelu avec un oignon coupé en deux, 2 fois par jour.

Avec le Radis [Raphanus Sativus]: Pour ceux qui ont perdu les cheveux ou les sourcils suite à une maladie, le meilleur remède est de manger le radis durant 4 mois.

٦٩ - امراض الثدي

١ - التهاب الثدي

العلاج

وصفة علاجية بالنعنع [نعناع]: تصنع لبخة وتوضع فوق الثدي الملتهب وذلك بمزج أوراق النعناع المهروسة ولباب الخبر الأبيض والخل. تكرر العملية مرتين في اليوم ولمدة 5 أيام متتالية.

وصفة علاجية بكيس الراعي [معدنوس العتروس]: تعمل لبخة من النبتة الجافة وذلك بعد تسخينها وجعلها بين طبقتين من الشاش، وتوضع تلك اللبخة فوق الثدي عند إصابته بالالتهاب في الأيام الأولى.

69 - Les Maladies Des Seins

1 - La Mammite

LES REMÈDES

Avec La Menthe Poivrée [Mentha Piperita]: Mélangez une demi poignée de feuilles fraîches avec la mie blanche du pain et du vinaigre. Placez ce mélange en fomentation sur les seins. Renouvelez l'opération deux fois par jour pendant 5 jours.

Avec Le Bourse à Pasteur [Pimpinelle Saxifrage]: Ecrasez ou pilez la plante sèche, préparez avec sa poudre une fomentation chaude, que vous placez sur les seins les premiers jours.

2 - تشقق حلمة الثدي

العلاجات

وصفة علاجية بحبوب السفرجل: يعمل مغلي حبوب السفرجل بمقدار 10 غرامات لكل فنجان من الماء، يستعمل ذلك المغلي تمسيداً أو غسلاً فوق حلمة الثدي المشققة.

وصفة علاجية بالزعرور البري: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من العسبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يستعمل غسلاً عدة مرات في اليوم.

وصفة علاجية بأزريون الحدائق [للوش]: المريمم المكون من بتلات الأزهار المهروسة والممزوجة بزبدة الماعز غير المملحة، يستعمل تمسيداً أو تضميداً.

2 - La Fissure des Mamelons

LES REMÈDES

• Avec Le Cognassier [Cydonia Vulgaris]: Préparez une décoction à raison de 10 grammes de pépins du cognassier dans une tasse d'eau. Utilisez le bouillant en lotion ou en compresses sur les mamelons.

• Avec Le Thym [Thymus Vulgaris]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de la plante pour une tasse d'eau bouillante. Utilisez l'infusion plusieurs fois par jour.

• Avec Le Souci [Calendula Officinalis]: Mélangez les pétales des fleurs écrasées avec le beurre de chèvre non salé. Utilisez en lotion ou en compresses.



3 - إدرار الحليب

العلاجات

وصفة علاجية بالتوابل: يعمل مستحلب بالتوابل التالية: 50 غراماً من الأنيسون (حبة خلوة)، 25 غراماً كروياء و 25 غراماً من الكمون، توضع بعد هرسها قليلاً في 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك لمستحلب مدة 15 دقيقة، يصفى ويشرب فنجان محلى بملعقة كبيرة من العسل 3 مرات في اليوم وذلك بعد وجبات الطعام الرئيسية.

وصفة علاجية بالحبّة السوداء [سينوج]: يسكب $\frac{1}{4}$ لتر (فنجان) من الماء المغلي على ملعقة صغيرة من الحبوب المهروسة، تترك لمستحلب مدة 15 دقيقة، تصفى، ويشرب فنجانان ممزوجان بمنعقتين كبيرتين من العسل مرتين في اليوم بعد الأكل بساعة.

نصيحة: إن أكل اللفت نيئاً ينقص فيض الحليب وعلى المرضعة تجنبه.

3 - La Sécrétion du Lait

LES REMÈDES

- Avec Les Epices:** Faites une infusion comme suit: Prenez 50 grammes d'anis, 25 grammes de carvi et 25 grammes de cumin. Incorporez-les dans 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes. Filtrez et buvez une tasse sucrée avec une grande cuillère de miel 3 fois par jour après les repas.
- Avec La Nigelle [Nigella Sativa]:** Versez $\frac{1}{4}$ de litre (une tasse) d'eau bouillante sur une cuillère à café des grains pillés. Laissez infuser pendant 15 minutes, filtrez et buvez deux tasses sucrées au miel, une heure après les repas.

CONSEIL

La consommation du navet cru est contre la sécrétion du lait.

4 - سرطان الثدي

مفهومه: يصيب غدد الثديين عند المرأة ما بين الخمسين والستين ويظهر بشكل درنية.
أسبابه: ما من أسباب مباشرة له، إنما هناك عوامل تساعد على تكوّنه، مثل الهرمونات و
 انقطاع الحيض المتأخر، وحتى العوامل الوراثية (أي وجود مثل هذا المرض في العائلة من
 جهة الأم).

عوارضه: يعرف سرطان الثدي من خلال ورم (أو درنة) وإفراز سائل أصفر أو دموي من
 الثديين، مع ألم وتشوّه (تغيير معالم) الثدي بشكل عام.

العلاج

وصفة علاجية مسكّنة للألام: تهرس كمية من الأوراق الغضة من البنفسج الأخضر حتى
 تصبح كالعجينة، ثم تستعمل ضميدة فوق موضع السرطان.

4 - Le Cancer du Sein

DÉFINITION: Il touche la glande mammaire de la femme, principalement sous la forme d'un nodule. Il peut atteindre la femme entre 50 et 60 ans.

CAUSES: Pas de causes directes, mais il faut parler de facteurs favorisants: comme les facteurs hormonaux, une ménopause tardive, ou même revoir les facteurs génétiques (l'existence d'un cas pareil, dans la famille du côté maternel)

SYMPTÔMES: Le cancer du sein se manifeste par une grosseur (nodule), un écoulement d'un liquide clair ou sanglant par le mamelon, une déformation du mamelon ou du sein en général, avec une douleur.

LES REMÈDES

Remède Calmant: Ecrasez des feuilles fraîches de la violette odorante et utilisez-les en cataplasme sur le cancer.

وصفة علاجية: يعمل مغلي 5 غرامات من أزهار أزريون الحداثق، 3 غرامات من الحنظل وجاور عشبة القوي وأزهار البابونج. يغلى ربع ساعة في كوب من الماء. كمية من الشمع ثم يغلى ببطء حتى يتبخر النصف. ثم يستعمل تكديماً، ربع كوب. مستحلب أزهار أزريون الحداثق بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن، بمقدار ملعقة كبيرة كل ساعتين.

70 - أمراض الحيض

أ - علاج اضطراب الحيض

مفهومه: يبدأ الحيض عامة بين عمر 10 سنوات و 16 سنة، وينتهي من سن 45 أو 50 سنة.

عوارضه: هي الشعور بالتعب، التوتر، الثقل، يُرافقها أوجاع في الرأس وأسفل البطن.

- Remède Soignant: Préparez une décoction avec 5 grammes de fleurs de souci et 3 grammes de racines de fleurs de la camomille et 3 grammes de la prêle des champs, pour une tasse d'eau en ajoutant une quantité de la graisse. Laissez bouillir 15 minutes jusqu'à l'évaporation de l'eau. Utilisez-la en fomentation. Buvez aussi l'infusion des fleurs de souci à raison d'une petite cuillère pour une tasse, par petites gorgées chaque 2 heures.

70 - La Menstruation

1 - Les Troubles des Règles

DÉFINITION: La Menstruation commence entre l'âge de 10 et 16 ans, pour se terminer entre 45 et 50 ans.

SYMPTÔMES: Un sentiment de fatigue, d'irritabilité, de lourdeur avec des maux

تدوم الدورة الشهرية من 28 إلى 30 يوماً. لذا فإن أي تغيير يحصل، مرده إلى اضطرابات في الحيض، عائدة لأسباب مختلفة.

العلاجات

وصفة علاجية بالبقدونس [معدنوس]: تؤخذ ملعقتان صغيرتان من البقدونس الطازج والمفروم ثم تغمر بكوب من الماء الساخن، تترك ليستحلب مدة 10 دقائق. يشرب كوب مرتين في اليوم وذلك بين وجبات الطعام، 3 أيام قبل موعد الحيض.

وصفة علاجية بأزهار الشيح: يعمل مستحلب بمقدار 30 غراماً من أزهار الشيح لكل لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة ربع ساعة، يصفى ويشرب فنجانان في اليوم، قبل موعد الحيض بيومين.

وصفة علاجية بالناعمة المخزنية [مريمية]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة كبيرة من أوراق المريمية لكل فنجان (طشت) من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة

abdominaux ou des maux de tête, caractérisent la menstruation. Le cycle normal est entre 28 et 30 jours. Si un changement quelconque survient, ceci veut dire qu'il y a des troubles de la menstruation, dus à différentes causes.

LES REMÈDES

Avec Le Persil [*Petroselinum Crispum*]: Faites une infusion à raison de deux cuillerées à café de persil frais coupés pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Buvez deux tasses par jour, 3 jours avant les règles.

Avec L'Armoise Blanche [*Artemisia Herba Alba*]: Faites une infusion à raison de 30 grammes de fleurs d'armoise blanche pour 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser d'1/4 heure. Filtrez et buvez 2 tasses par jour avant 2 jours de règles.

Avec La Sauge [*Salvia Officinalis*]: Faites une infusion à raison d'une grande cuillère de feuilles de sauge pour une tasse d'eau bouillante. Laissez

تتراوح بين 5 و 10 دقائق، يصفى ويشرب كوبان في اليوم بين وجبات الطعام، وذلك قبل موعد الحيض بـ 3 أو 5 أيام.

وصفة علاجية بالبابونج: يعمل مستحلب بمقدار 30 غراماً من الرؤوس المزهرة من عشبة البابونج لكل 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك ليستحلب مدة 10 دقائق. يصفى ويشرب 3 فناجين محلاة بالعسل بين وجبات الطعام في كل يوم، قبل موعد الحيض بيومين أو ثلاثة.

2 - علاج غياب الطمث

العلاج

وصفة علاجية بالشيخ البستاني [الدقفت]: يؤخذ 30 غراماً من الرؤوس المزهرة من عشبة الشيخ البستاني (وهو الدقفت) وأوراقها، وتغمر بـ 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، ثم يترك ليستحلب مدة 5 دقائق، يصفى، ويشرب فنجانان في اليوم، وذلك قبل موعد الحيض بأسبوع كامل.

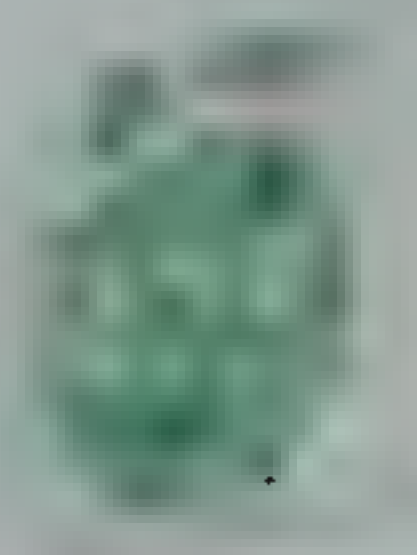
infuser 5 à 10 minutes. Filtrez et buvez deux tasses par jour, avant les règles de 3 ou 5 jours.

Avec La Camomille [Matricaria Chamomilla]: Faites une infusion à raison de 30 grammes de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 3 tasses sucrées au miel entre les repas chaque jour, avant les règles de 2 ou 3 jours.

2 - L'Absence des Règles

LES REMÈDES

Avec L'Armoise Blanche [Artemisia Herba Alba]: Préparez une infusion avec 30 grammes de sommités fleuries et des feuilles pour 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez et buvez 2 tasses par jour une semaine avant la date des règles.



وصفة علاجية بأزهار الخزامى: يؤخذ 15 غراماً من أزهار الخزامى و 15 غراماً من أوراق النعنع. تغلى جميعها في 750 مللتر من الماء لمدة 10 دقائق ثم يودع الخليط في إناء نظيف مدة نصف ساعة ويعدّها تصفى وتخلّى بالعسل. وتُشرب هذه الكمية خلال النهار لمدة 9 إلى 7 أيام. ولهذا الوصفة العلاجية مفعول جيد في هذا العلاج.

وصفة علاجية بالمرء قوش الوردى [البري]: يعمل مستحلب مقدار 10 غرامات من الأوراق والبرؤوس الزهرية لكل 1 لتر من الماء الساخن بدرجة 60° مئوية. يترك المستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب مقدار فنجانين في اليوم قبل موعد الحيض بأسبوع.

وصفة علاجية برجل الأسد: يؤخذ 10 غراماً من الأوراق والأغصان الدفينة، وتغلى 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك المستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب مقدار فنجانين في اليوم، قبل موعد الحيض بأسبوع.

3 - علاج قصور الطمث

مفهومه: يتغير تكوين الجسم مع التقدم في السن، والنساء اللواتي يقطن بمناطق باردة أو اضطراب عاطفي، يتعرّضن لحيض منقطع بينما تعاني النساء المسنات من قصور وتقطع في الحيض.

Avec La Lavande [Lavandula Officinalis]: Prenez 15 grammes de fleurs de la lavande et 15 grammes de feuilles de la menthe verte. Faites-les bouillir dans 750 ml d'eau pendant 3 minutes. Reposez 30 minutes, filtrez et sucrez au miel. Buvez cette quantité au cours de la journée de 5 à 7 jours.

Avec L'Origan: Préparez une infusion avec 10 grammes de feuilles et de sommités fleuries pour 1 litre d'eau bouillante. Infusez 10 minutes. Filtrez et buvez 2 tasses par jour une semaine avant la date des règles.

Avec L'Alchemille [Alchemilla Vulgaris]: Préparez une infusion avec 30 grammes de feuilles et de tiges pour 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 2 tasses par jour une semaine avant la date des règles.

3 - Les Règles Insuffisantes

DÉFINITION: Le corps change de nature avec l'âge, et les femmes qui subissent un choc nerveux ou un bouleversement émotionnel, peuvent avoir des règles interrompues.



الأسباب: ومن أسباب توقف الحيض، حمية قاسية جداً أدت إلى ضعف كبير أو إلى مرحلة اليأس. كما يمكن أن يتوقف الحيض لدى الإصابة بمرض ما، أو نتيجة تناول بعض الأدوية.

العلاجات

➤ **وصفة علاجية بالجزر البري [سفنارية البرية]:** يؤخذ 15 غراماً من البذور وتغمر بالليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان وتترك لتستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب فنجانان في اليوم بين وجبات الطعام، وذلك قبل موعد الحيض بأسبوع.

➤ **وصفة علاجية بالشمرة [البسباس]:** يعمل مغلي بمقدار 25 غراماً من العروق في ليتر من الماء. يشرب فنجان في اليوم، قبل موعد الحيض بأسبوع.

➤ **وصفة علاجية بالبقدونس [معدنوس]:** - يستخرج ويحضر عصير من البقدونس الغض. يشرب يومياً بمقدار 100 غرام يومين أو ثلاثة قبل موعد الحيض.
- يعمل مستحلب بمقدار 30 إلى 60 غراماً من النبتة الجافة لكل 1 ليتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تستحلب قليلاً ثم يشرب فنجانان أو ثلاثة قبل موعد الحيض بأيام.

CAUSES: Celles qui sont obèses ont souvent des règles perturbées ou insuffisantes. Un régime trop sévère chez une personne qui a beaucoup maigri, ou à la phase de la ménopause, peut amener l'arrêt des règles. Toute maladie aiguë interrompt les règles temporairement. Certains médicaments ont le même effet.

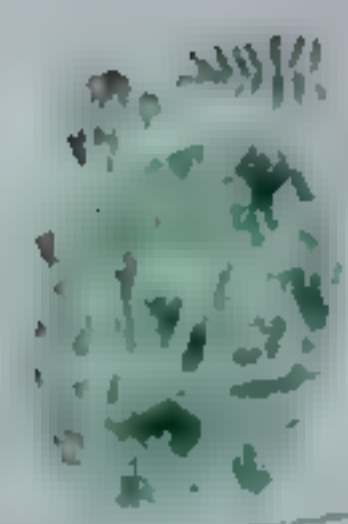
LES REMÈDES

➤ **Avec La Carotte Sauvage [Daucus Carota]:** Préparez une infusion avec 15 grammes de graines par litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 2 tasses par jour, une semaine avant la date des règles.

➤ **Avec Le Fenouil [Anethum Foeniculum]:** Préparez une décoction avec 25 grammes de racines de fenouil pour 1 litre d'eau. Prenez une tasse par jour, une semaine avant la date des règles.

➤ **Avec Le Persil [Petroselinum Crispum]:** - Préparez un jus frais de persil. Consommez à raison de 100 grammes par jour, 2 à 3 jours avant la date des règles.

- Préparez une infusion de la plante sèche, 30 à 60 grammes par litre d'eau bouillante, buvez 2 à 3 tasses par jour avant la date des règles.



وصفة علاجية بأزديون الحداثق [اللوش]: يعمل مستحلب بمقدار 15 غراماً من الأوراق ويشرب فنجانان في اليوم، أسبوعاً قبل موعد الحيض.

وصفة علاجية بالنعنع [نعناع]: يعمل مستحلب بمقدار 25 غراماً من الأوراق لكل 1 لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، لتستحلب مدة 10 دقائق. يصفى، ويشرب فنجانان في اليوم.

4 - علاج الحيض المؤلم

مفهومه: من الطبيعي أن تدوم الأوجاع مدة 12 ساعة، قبل السيلاان وتتناول هذه الآلام الأشخاص في المنطقة الواقعة تحت السرة، لتصل إلى الساقين. وتكون المرأة عندها شاحبة الوجه، مصابة بتعرق وغثيان. ومن المعروف أيضاً أن الحيض يزداد ألمه عن الأمر العادي في حال وجود مرض آخر في الجسم.

العلاج

وصفة علاجية بالمرزنجوش [المردقوش]: يؤخذ مقدار غرامان من الزهور وتغلى في

Avec La Sauge [Salvia Officinalis]: Préparez une infusion avec 15 grammes de feuilles par 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 2 tasses par jour une semaine avant la date des règles.

Avec La Menthe [Mentha Viridis]: Faites une infusion avec 25 grammes de feuilles par 1 litre d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez 2 tasses par jour.

4 - Les Règles Douloureuses

DÉFINITION: En principe, les douleurs durent une douzaine d'heures au moins, juste avant le flux; des douleurs spasmodiques, s'étendent plus bas que le nombril et parfois arrivent aux jambes. La personne peut être pâle, transpirer et avoir même des nausées. Les règles deviennent plus douloureuses que d'habitude s'il y a une autre maladie dans l'organisme.

LES REMÈDES

Avec La Marjolaine [Origanum Vulgare Marjorana]: Préparez une



فنجان من الماء، يصفى ويشرب منه فنجانان في اليوم.

وصفة علاجية بإكليل الجبل [كليل]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من الأوراق لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يصفى ويشرب فنجان في اليوم.

وصفة علاجية بحشيشة الملائكة: يعمل مستحلب بمقدار 5 غرامات من الأوراق لكل لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب فنجانان في اليوم بأسبوع قبل موعد الحيض.

وصفة علاجية ببذور الشبت: يعمل مغلي بمقدار 3 غرامات من البذور الجافة لكل فنجان من الماء. يصفى ويشرب فنجان أو فنجانان في اليوم.

5 - علاج الحيض الضير

العلاجات

وصفة علاجية بالأنيسون [حبة حلاوة]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من

décoction à raison de 2 grammes de fleurs pour une tasse d'eau, filtrez et buvez 2 tasses par jour.

Avec Le Romarin [Rosmarines Officinalis]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de feuilles pour une tasse d'eau bouillante. Filtrez et buvez une tasse par jour.

Avec L'Angélique [Angelica Archangelica]: Préparez une infusion avec 5 grammes de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrez et buvez 2 tasses par jour une semaine avant la date des règles.

Avec Les Grains D'Aneth [Anethum Graveolens]: Préparez une décoction avec 3 grammes des grains pour une tasse d'eau. Filtrez et buvez 1 à 2 tasses par jour.

Les Règles Trop Abondantes



فنجان من الماء، يصفى ويشرب منه فنجانان في اليوم.

وصفة علاجية بإكليل الجبل [كليل]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من الأكليل لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يصفى ويشرب فنجان في اليوم.

وصفة علاجية بحشيشة الملائكة: يعمل مستحلب بمقدار 5 غرامات من الأوراق لكل لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان. يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب فنجانان في اليوم بأسبوع قبل موعد الحيض.

وصفة علاجية ببذور الشبث: يعمل مغلي بمقدار 3 غرامات من البذور المجففة لكل فنجان من الماء. يصفى ويشرب فنجان أو فنجانان في اليوم.

5 - علاج الحيض الخفيف

الملائكة

وصفة علاجية بالأنيسون [حبة حلاوة]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من

décoction à raison de 2 grammes de fleurs pour une tasse d'eau, filtrez et buvez 2 tasses par jour.

Avec Le Romanin [Rosmarines Officinalis]: Faites une infusion à raison d'une cuillère à café de feuilles pour une tasse d'eau bouillante. Filtrez et buvez une tasse par jour.

Avec L'Angélique [Angelica Archangelica]: Préparez une infusion avec 5 grammes de feuilles dans 1 litre d'eau bouillante pendant 10 minutes. Filtrez et buvez 2 tasses par jour une semaine avant la date des règles.

Avec Les Grains D'Aneth [Anethum Graveolens]: Préparez une décoction avec 3 grammes des grains pour une tasse d'eau. Filtrez et buvez 1 à 2 tasses par jour.

5 - Les Règles Trop Abondantes

LES REMÈDES

Avec L'Anis [Pimpinella Anisum]: Faites une infusion à raison d'une petite

الحبوب المهروسة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان. تترك لتستحلب مدة 10 دقائق. يصفى ويشرب فنجان واحد في اليوم.

وصفة علاجية بكنبات الحقول: يؤخذ 50 غراماً من النبتة وهي خضراء، ثم تغسل - 1 لتر من الماء البارد، ويوضع على النار لمدة نصف ساعة، وبعدها يصفى ويشرب فنجانان في اليوم وذلك أسبوعاً قبل موعد الحيض.

وصفة علاجية بأزريون الحدائق [للوش]: يعمل مستحلب بمقدار ملعقة صغيرة من أوراق الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 10 دقائق، يصفى ويشرب ملعقة كبيرة كل ساعتين، وذلك أسبوعاً قبل موعد الحيض.

وصفة علاجية بالراش: يعمل مغلي بمقدار 3 غرامات من الجذور المفرومة في فنجان كبير من الماء، يشرب فنجان كبير في اليوم بجرعات متعددة طيلة النهار.

cuillère des grains écrasés pour une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 10 minutes. Filtrez et buvez une tasse par jour.

Avec La Prêle Des Champs [Equisetum Arvense]: Préparez une décoction avec 50 grammes de la plante fraîche pour un litre d'eau bouillante. Faites bouillir 30 minutes, filtrez et buvez 2 tasses par jour, une semaine avant la date des règles.

Avec Le Souci [Calendula Officinalis]: Faites une infusion à raison d'une petite cuillère de pétales de fleurs pour une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes, filtrez et buvez une grande cuillère chaque deux heures, une semaine avant la date des règles.

Avec L'Aunée Oficinale [Inula Helenum]: Préparez une décoction à raison de 3 grammes des racines coupées dans une tasse d'eau. Buvez une tasse par jour à plusieurs gorgées.



71 - سن اليأس

مفهومه: سن اليأس أو الإياس، هو توقف الإفرازات الهرمونية المبيضية (والتي تسمى الهرمونات الأستروجينية والبروجسترونية)، وعندها ينقطع الحيض وهو انقطاع فيزيولوجي. وتبدأ مرحلة هذا الانقطاع والمسمى بمرحلة الإياس أو سن اليأس بداية من سن الأربعين إلى الخمسين من العمر (وتحديدا بعد اكتمال 51 سنة إلى 52 سنة)، وقبل بلوغ سن اليأس تبدأ حالة يسمنها ما قبل الإياس.

- مرحلة ما قبل الإياس تنذر المرأة قبل أشهر، أو سنين باضطراب مجيء الحيض وانقطاعه وانعدام المبيض (فتصبح المرأة غير راغبة في الجنس)، والإفرازات الهرمونية تصبح مضطربة رغم وجود الهرمون الأستروجاني، وكذلك كمية الهرمون البروسروني تقل وتتوقف إفرازاته، وتضطرب الهرمونات وتتسبب في قلق نفسي، وتلاحظ المرأة أن طمث حيفها أصبح غير منتظم، فتأكد عند ذلك من بلوغ ما قبل الإياس المؤكد.

71 - La Ménopause

DEFINITION: Interruption physiologique des cycles menstruels, due à la cessation de la sécrétion hormonale des ovaires (œstrogène et progestérone).

La ménopause survient entre 40 et 50 ans (avec un pic à 52 ans). Elle se déroule en deux étapes: la préménopause et la ménopause confirmée.

La préménopause, qui dure plusieurs mois ou plusieurs années, est marquée par une succession de cycles avec ou sans ovulation. Les sécrétions hormonales deviennent irrégulières: tandis que la sécrétion d'œstrogènes persiste, la sécrétion de progestérone par le corps jaune (nom donné au follicule ovarien qui a libéré l'ovule) diminue. Les règles deviennent irrégulières.

La ménopause confirmée succède à la préménopause. La sécrétion hormonale de l'ovaire se tarit. Les règles ont disparu. Le taux de gonadotrophines est très élevé dans le sang et dans les urines.

حالة سن اليأس المؤكدة: تأتي مباشرة بعد نهاية مرحلة ما قبل الإياس، فتنضب عندئذ إفرازات هرمون المبيض (فتصبح المرأة عاقراً). يغيب الحيض نهائياً، والبيبة القنذية تصبح مرتفعة في الدم وفي البول.

عوارضه وعلاماته: تختلف الأعراض والعلامات عند سن اليأس من امرأة إلى أخرى. وذلك مقرون بانخفاض معدل الهرمونات الأستروجينية، فيحدث لهن، ارتفاع في حرارة الجسم (فؤارة الحمى)، اضطراب جنسي، هشاشة العظم، أمراض أوعية القلب، والاضطرابات النفسية.

أ- فؤوة الحرارة: تصيب هذه الحرارة حوالي 85% من النساء وتتغير حدتها وارتفاعها من امرأة إلى أخرى. في بداية الحالة تبدأ هذه الحرارة في الليل، ثم تنتقل بالنهار خاصة بعد الإجهاد البدني وبعد تناول الطعام. وكل ذلك متسبب من توسع الأوعية، وهذه الفؤوة الحرارية تصيب كامل البدن باحمرار الوجه وكامل الرقبة وفي أعالي الصدر، كما يصاحب هذه الفؤوة الحرارية في أغلبها اكتئاب وشعور بالاختناق وتختتم بتعرق غزير خاصة على مستوى الوجه والرقبة والثدين.

ب- الاضطرابات الجنسية: الإضطراب الجنسي للمرأة في حالة الإياس تارة نفسي وتارة جسدي، فتشعر المرأة بعدم الرغبة الجنسية كما تلاحظ الجفاف المهبل والضمور الفرجي.

SYMPTÔMES et SIGNES: Surtout liés à la baisse du taux des œstrogènes (hypo-œstrogénie), ils varient d'une femme à une autre.

- a- **Les bouffées de chaleur:** affectent de 75% à 85% des femmes. Leur intensité et leur fréquence sont variables. Au début, elles surviennent la nuit, puis elles se multiplient dans la journée, à la fin des repas ou à l'occasion d'efforts. Causées par une forte vasodilatation, elles se traduisent par une sensation de chaleur dans tout le corps et par une rougeur de visage, qui gagne le cou et le haut de la poitrine. Elles s'accompagnent parfois d'angoisse et d'une impression d'étouffement et se terminent par une transpiration abondante, surtout sur le visage, la nuque et entre les seins.
- b- **Les troubles sexuels:** sont à la fois psychiques et physiques. A la baisse du désir sexuel s'ajoutent une sécheresse vaginale et une atrophie vulvaire pouvant rendre les rapports sexuels douloureux. Les infections urinaires et vaginales sont plus fréquentes. Le volume des seins diminue.



كما تشعر بصعوبة الإيصال الجنسي والشعور بالألم، ويعصب الجهاز البولي والجهاز التناسلي عرضة للإصابات الخبيثة، كما تلاحظ صغر حجم الثديين.

ج - هشاشة العظام: غياب إفرازات الهرمونات المبيضية يتسبب بهشاشة العظام، وهذا الضعف أو تخلل العظام يؤدي إلى كسرها، خاصة على مستوى فقرات الظهر ورأس عظم الفخذ.

د - أمراض أوعية القلب: (الذبحة، احتشاء عضل القلب)

إفرازات الهرمون الأستروجوني يلعب دورا هاما في حماية المرأة من تلك الأمراض، بذلك تصبح المرأة أكثر عرضة لأمراض أوعية القلب في مرحلة سن اليأس ولذلك يجب على المرأة التي بلغت سن اليأس أن تحاذر من ذلك كله فهي مرحلة عسيرة.

هـ - الاضطرابات النفسية: تصبح الاضطرابات النفسية كثيرة في مرحلة سن اليأس، فنلاحظ الانفعالات بادية عليها، ويتغير مزاجها، ويصيبها الأرق والقلق، وتشعر بالدوخة والتعب من غير سبب، كما يلاحظ عليها اضطراب في الذاكرة والتركيز، ويخاف عليها من الانهيار العصبي.

- c- La fragilité osseuse, ou ostéoporose: est directement liée à l'absence de sécrétion hormonale ovarienne. Cette diminution de la densité osseuse et de la solidité de l'os peut entraîner des fractures essentiellement des vertèbres et du col du fémur.
- d- Les maladies cardiovasculaires: (angor, infarctus du myocarde) présentent un plus grand risque d'apparition à partir de la ménopause les œstrogènes ne jouant plus de rôle protecteur contre l'athérosclérose.
- e- Les troubles psychiques: sont fréquents. Aux troubles émotionnels tels que sautes d'humeur, irritabilité, insomnie, anxiété, peuvent s'adjoindre des vertiges et une fatigue sans cause organique, des troubles de la mémoire, un défaut de concentration mentale; parfois, la dépression est grave.

الماء

وصفة علاجية بالزعرور: تؤخذ ملعقة شاي من أزهار الزعرور، وتغمر بكوب من الماء الساخن، تترك لتستحلب مدة 10 دقائق، ثم تصفى ويشرب فنجان 3 مرات في اليوم وذلك قبل الطعام أو بين وجبات الطعام.

وهذه الوصفة علاجية تعالج اضطرابات القلب العصبية وتساعد ضد الأرق، وتخفف هيجان حرارة الجسم، ولها مفعول جيد في تعديل الدورة الدموية.

وصفة علاجية بالهدال [الدبق]: (لا تستعمل هذه الوصفة علاجية إلا بموافقة الطبيب المباشر)

تؤخذ ملعقة صغيرة من نبتة الهدال، وتغمر بفنجان من الماء البارد وتوضع على النار لغاية الغليان. تنقع بعدها 10 دقائق، تصفى ويشرب فنجانان في اليوم بين الوجبات الرئيسية.

هذه الوصفة علاجية تستعمل ضد اضطرابات الدورة الدموية وضد الضغط الدموي، وتوقف النزيف الداخلي، وتمنع نمو الخلايا السرطانية والأورام.

LES REMÈDES

— Avec L'Aubépine [*Carataegus Oxyacantha*]: Prenez une cuillère à café de fleurs de l'aubépine. Laissez-la infuser 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante, filtrez et buvez 3 tasses par jour.

Ce remède a un effet contre les troubles du battement du cœur, contre l'insomnie, contre la température élevée, comme elle stabilise la circulation du sang.

— Avec Le Gui [*Viscum Album*]: (Ne s'utilise que sous l'ordre du Médecin traitant).

Prenez une cuillère à café de la plante, faites bouillir dans une tasse d'eau, reposez 10 minutes, filtrez et buvez 2 tasses par jour entre les repas.

Ce remède s'utilise contre les troubles de la circulation du sang et contre la tension, contre l'hémorragie interne, comme il attaque les cellules cancéreuses.



وصفة علاجية علاجية بالنجيل [النجم]: تغلى من 30 إلى 50 غراماً من عروق النجيل في ما يغمره من الماء لمدة دقيقتين، ثم يصفى وتهرس العروق ثم تُغلى مرة ثانية في 1 من الماء على نار هادئة، حتى تصير العروق فاترة في الماء، تصفى مرة ثانية، تشرب تلك الكمية على جرعات متعددة خلال 24 ساعة ولمدة 3 أيام.

وصفة علاجية بالأنيسون: يستعمل ملعقة صغيرة من بذور الأنيسون في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان، يترك لتستحلب مدة 5 دقائق، ثم تصفى وتحلى بالسكر أو العسل، ويشرب فنجانان في اليوم ولمدة 5 أيام.

وصفة علاجية بإكليل الجبل: يستعمل ملعقة صغيرة من أوراق إكليل لكل فنجان من الماء الساخن حتى درجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 5 دقائق، يصفى بعدها، ويحلى بالسكر أو بالعسل ويشرب فنجان واحد في اليوم ولمدة 7 أيام.

وصفة علاجية برعي الحمام [ترنيجة]: تستعمل ملعقة صغيرة من أوراق رعي الحمام لكل فنجان من الماء الساخن حتى درجة الغليان، يترك ليستحلب مدة 5 دقائق، يصفى بعدها، ويحلى بالسكر أو بالعسل، ويشرب فنجانان في اليوم ولمدة يومين فقط.

➤ **Avec le Chiendent [Agropyrum Repens]:** Faites bouillir 30g de racines du chiendent dans une quantité égale d'eau, pendant deux minutes. Puis filtrez le liquide en le mettant dans 1 litre d'eau. Laissez bouillir une autre fois sur un feu doux jusqu'à obtenir un liquide bien cuit. Filtrez et buvez cette décoction à plusieurs reprises dans les 24 heures pendant 3 jours.

➤ **Avec L'Anis Vert [Pimpinella Anisum]:** Laissez infuser pendant 5 minutes une cuillère à café des semences d'anis vert dans une tasse d'eau bouillante, filtrez, sucrez et buvez 2 tasses par jour pendant 5 jours.

➤ **Avec le Romarin [Rosmarinus Officinalis]:** Laissez infuser pendant 5 minutes une cuillère à café des feuilles de romarin dans une tasse d'eau bouillante. Sucrez et buvez une tasse par jour pendant 7 jours.

➤ **Avec La Verveine Odorante [Verbena Triphylla]:** Laissez infuser pendant 5 minutes une cuillère à café des feuilles de la verveine odorante dans une tasse d'eau bouillante. Filtrez, sucrez et buvez deux tasses par jour pendant 2 jours.



جدول باسماء النباتات الصربية والمامية

جدول باسماء النباتات الصربية والمامية والعلمية والأطرا المستعملة طريا

الاسم العربي	الاسم العامي التونسي	الاسم بالفرنسية	الاسم العلمي العالمي
حصص	كشري	Poirier	Pirus Communis
أخيليا ذات ألف ورقة	أخيليا ذات ألف ورقة	Achille à mille feuilles	Achille milla folium
رز	رز	Riz	Oryza Sativa
أرضي شوكي	قنارية	Artichaut	Cynara Scolymus
رفضون		Grande Bardane	
أرضي الخرش	لشوش	Souci	Calendula Officinalis
الاساح	سبانخ	Epinard	Spinacia Oleracea
طربلا		Cerfeuil	
فسين	شجرة مريم	Absinthe - Aurone	Artemisia Abrotanum
أحوان	قحوان	Camomille Allemande	Chrysanthemum Leucanthemum
الأفحوان الأبيض	قحوانة بيضاء	Marguerite des prés	Santhemum Leucanthemum
كليل الجبل	كليل - حصص البان	Romarin	Rosmarinus Officinalis
كليل الملك	حنافوق	Mélilot	Melilotus officinalis
كليل بوقيسي	ملكة المروج	Reine de prés - Ulmaire	Spiral Ulmarid
أناس	أناس	Ananas	Ananas Sativus
أيسول	حبة حلاوة	Artémise - Anis vert	Pimpinella Anisum
أويسة عنب	أويسة عنب	Myrtille	Vaccinium Mystillis
البونج	بيونج	Camomille Romaine	Matricaria Chamomilla
البذجان	باذنجان	Aubergine	Solanum Melangeroa
البذورج	حبق	Basilic commun	Ocymum Basilicum
بولا		Bouleau	Betula Alba
البرتقال الحلو	البرتقال	Oranger doux	Citrus Auranteim
البرتقال المر	البرتقال المر	Bigaradier	Citrus Vulgaris
البرسيم	نقصة	Luzerne	Medicago Sativa
البروق	برواق	Asphodèle	Asphodelus Microcarpus
بروكلي	فبط	Chou - Fleur	Brassica Oleracea

مجلد أسماء النباتات الطبية
مطبخة والأصناف المستخدمة طبيا - الأولى

الاسم العلمي العالمي	الاسم بالفرنسية	الاسم العامي التونسي	الاسم العامي
Anethum Foeniculum	Fenouil		فانويل
Allium - Cepa	Oignon	رابع	رابع
Solanum Tube - Rosum	Pomme de Terre	بطاطا	بطاطا
Polygonum Aviculare	Renouée des Oiseaux	مخيط	مخيط
Pistacia Atlantica	Pistachier Atlantique	فستاق	فستاق
Cocumis Citrullus	Pastèque	مشمش	مشمش
Petroselinum Crispum	Persil	بصل	بصل
Portulaca Oleracea	Pourpier	بصل	بصل
Quercus Robur	Chêne	بلوط	بلوط
Solanum	Tomate	بندورة	بندورة
Lycopersicum		بندورة	بندورة
Violo Odorata	Violette Odorante	بنفسج	بنفسج
Mespilus Japanica	Néflier	رعرور	رعرور
Verbascum Sinatum	Bouillon Blanc	الار الدت	الار الدت
Paparer Rhœas	Coquelicot	شفايق	شفايق
Sambucus Nigra	Surau - commun noir	خول الماء	خول الماء
Coriandrum Sativum	Coriandre	كريرة	كريرة
Melissa Officinalis	Mélisse	منفرحة القلب	منفرحة القلب
Verbena Triphylla	Verveine Odorante	رعي الحمام	رعي الحمام
Malus Communis	Pomme	تفاح	تفاح
Malus Alba	Mûrier Blanc	توت أبيض	توت أبيض
Fraxia Vesca	Fraisier	فراولة - فريز	فراولة - فريز
Malus Nigra	Mûrier noir	توت أسود	توت أسود
Malus Canino	Figuier	كرموش	كرموش
Malus Ficus Indica	Figuier de Barbarie	الهندى - الصلابة	الهندى - الصلابة
Malus Canino	Figue sèche	سرخيا	سرخيا
Malus Canino	Ail	ثوم	ثوم
Malus Canino	Bourse à Pasteur	مغسوس العروق	مغسوس العروق

جدول بأسماء النباتات الصربية والصامرية

جدول بأسماء النباتات الصربية والصامرية والصومرية والآذرية

الاسم العربي	الاسم العامي التونسي	الاسم بالفرنسية	الاسم العلمي العالمي
حرجير - قرة العين - كلافس	حب الرشاد	Cresson	Nasturtium Officinale
الخرش	سقنارية	Carotte	Daucus Carota
جوز بيرية	سقنارية جانبية	Carotte Sauvage	Daucus Carota
الجعدة	قطاية	Germandrée	Teucrium Scorodonia
الجلبان - بازيللا	جلبازة	Petit Pois	Pisum Sativum
جنت	قرين جدي - قرنوبوح	Genêt à Balai	
الخرش	الروزة	Noyer	Inglans Regia
حب الأس	ربحلا	Myrte	Myrtus Communis
حب الرشاد	حرجير - كلافس	Cresson	Nasturtium Officinale
حب الملاك	برقوق كرز	Cerise	Prunus Cerasuri
حبة البركة	السينوح	Nigelle	Nigella Sativa
حبة حلاوة	البسوس	Anis Vert	Pimpinella Anisum
حما	البخور	Basilic Commun	Ocimum Basilicum
حشيشة الأور		Potentille Anserine	
حشيشة النحر	غاقث	Aigremoine	Agrimonia Eupatoria
حشيشة الخرشاء	الخرثيق	Pariétaire	
حرم		Rue Sauvage - Harmala	Portulaca Oleracea
الخرش	نقرص	Ortie Blanche	Urtica Urens
حشيشة النسر	حشيشة الدينار	Houblon	Humulus Lupulus
حشيشة الرئة	حشيشة الرئة	Pulmonaire	Pulmonaria Officinalis
حشيشة الرمد	حشيشة الرمد	Casse - Lunettes	Euphrasia
حشيشة السعال	حشيشة السعال	Tussilage	Tussilago Farfara
حشيشة القلب	رقمان الأنهار	Millepertuis	
حشيشة الملائكة	حشيشة الملائكة	Angélique	Angelica Archangelica
حشيشة البحر	ناردين مخزفي	Valériane	Valeriana Officinalis
		Romarin	Rosmarinus Officinalis

هذا الجدول هو مقتطف من كتاب



جداول التوافق بين الأعشاب الطبية والعلاجية
والأعشاب الطبية المستخدمة في الطب

الاسم العربي	الاسم العامي التونسي	الاسم بالفرنسية	الاسم العلمي العالمي
الحلبة	حلبة	Fenugrec	Trigonella Foenum Graecum
الحليت	صمغ الأنجدان	Ferule Asse - Fétide	Ferula Assa - Foetida
الحمص	حمص	Pois - Chiche	Cicer Arietinum
حندقوق	إكليل الملك	Mélilot	Melilotus Officinalis
حصة	قصب	Blé	Triticum Sativum
خبازة بريه	خبيزة بريه	Mauve	Malva Sylvestris
خردل الأسود	خردل	Moutarde noire	Brassica Nigra
خرشف	خرشف	Cardon	Cynara Cardunculus
خروب	خرنوب	Caroubier	Ceratonia Siliqua
خزامي	خزامي	Lavande	Lavandula officinalis
الخس	الخس	Laitue	Lactuca Sativa
الخطمية	خبيزة سوري	Guimauve	Althaea officinalis
خلنج	خلنج	Bruyère - Multiflore	Calluna Vulgaris
خمان الماء	بيلسان	Commun Noir - Sureau	Sambucus Nigra
خوخ (يرفوف)	العوينة	Prunier	Prunus Domestica
الخيار	فقوس	Concombre	Cucumis Sativus
الخيطه	خياطة	Germandrée des Bois	Teucrium Polium
الدبق	الهذال	Gui	Viscum Album
الدراق - الدراق	خوخ	Pêcher	Amygdalus Persica
الدققت	الشيخ البستاني	Armoise Champêtre	Artemisia Campestres
دوار الشمس	عباد الشمس	Tournesol	Helianthus Annuus
الذرة البيضاء	ذرع	Sorgho	Sorghum Vulgare
الذرة الصفراء - شرش	قطانية - عبيد مسطورة	Maïs	Zea Mays
الذرة	البسباس	Fenouil	Foeniculum
الرايح	زنجبيل شامي	Aunée officinale	Helianthus
الراش	لوف الساء	Alchémille	Alchemilla

جدول بأسماء النباتات العربية والطامية

جدول بأسماء النباتات العربية والطامية والأصل المستعمله كدرا بالبحر

الاسم العربي	الاسم العامي التونسي	الاسم بالفرنسية	الاسم العلمي العالمي
عص العمام - فريجين	لترنججة	Verveine Odorante	Verbena Triphylla
شجر الالباب	رفان	Grenadier	Punica Granatum
شجر الالباب	حشيشة القلب - منسية	Millepertuis	
شجر الالباب	شجر الغار	Laurier	Laurus Nobilis
شجر الالباب	لكتشش الأسود	Cassis	
شجر الالباب - حب الأس	رجون	Myrte	Myrtus Communis
شجر الالباب	زعرور بري	Thym	Thymus Vulgaris
شجر الالباب	سعر	Thym - Serpolet	Thymus Serpyllum
شجر الالباب	زعرور	Aubépine	Carataegus
شجر الالباب	برصع	Néflier	Oxyacantha
شجر الالباب	زعرور	Safran	Mespilus Japanica
شجر الالباب	فرصة	Carthame des Teinturiers (Safran Bâtard)	Crocus Sativus
شجر الالباب	شجر	Pamplemousse	Carthamus Tinctorius
شجر الالباب	شجر	Lis de Vallée	Citrus Maxima
شجر الالباب	شجر	Lis Blanc	Convallaria Majalis
شجر الالباب	شجر	Gingembre	Lilium Candidum
شجر الالباب	شجر	Primevère	Zingiber Officinale
شجر الالباب	شجر	Arnica	Pimula Officinalis
شجر الالباب	شجر	Hysope	Arnica Montana
شجر الالباب	شجر	Olivier	
شجر الالباب	شجر	Filleul	Tilia Sclvestris
شجر الالباب	شجر	Rue fétide	Ruta Graveolens
شجر الالباب	شجر	Thym - Serpolet	Thymus Serpyllum
شجر الالباب	شجر	Cognassier	Cydonia Vulgaris
شجر الالباب	شجر	Grande consoude	Symphytum officinale
شجر الالباب	شجر	Fragon petit chou	Rumex Acetuosus
شجر الالباب	شجر	Blette ou Bette	Beta Vulgaris

جدول باسماء النباتات العربية والطارقة
والطرق والاعراض المستصلحة طبياً - تاريخ

الاسم العلمي العالمي	الاسم بالفرنسية	الاسم العامي التونسي	الاسم العربي
Sezanium Orientalea	Sésame		
Anethum Graveolens	Aneth Sauvage	جلجان	نسسم
Lilium Candidum	Lis Blanc	الشبت البري	سنوت
Nigella Sativa	Nigelle	سوسن	السوسان
Thea Sinensis	Thé	حبة البركة	السينوج
Anethum Graveolens	Aneth	شاي	الشاي
Cupressus Sempervi- rens	Cyprès	شبت	لشبت
Laurus Nobilis	Laurier	السرو	شجر السرو
Eucalyptus Globulus	Eucalyptus	الرنند	شجر الغار
Artemisia Abrotanum	Aurone	الكالتوس	شجر الكالتوس
Rosa Gallica	Rose Rouge	شجرة مريم - أفستين	شجرة مريم
Hordeum volgare	Orge	ورد	شجيرة الورد
Papaver Rhoeas	Coquelicot	شعير	الشعير
Oenanthe Aquatica	Aquatique	بوقرعون	شقائى النعمان
Anethum Foeniculum	Fenouil	بسباس الماء	شمار الماء
Beta Macrocarpa	Betterave	بسباس - الرازيانج	الشمر - شمرة
Ajuga Iva	Ivette Musquée	بتراف	الشمندر
Avena Sativa	Avoine		الشندقورة
Artemisia Herba Alba	Armoise Blanche	قصية	الشوفان
Artemisia Campestris	Armoise Champêtre	الشيخ	الشيخ
	Seigle	دققت	الشيخ البستاني
Ferula Assa-Fœtida	Ferule Asse-Fétide		الشيخ
	Propolis	الحليت	صمغ الأنجدان
Pinus Halepensis	Pin d'Alep		صمغ النحل
Taraxacum Officinalis	Pissenlit	صنوبر	الصنوبر الحلبي
	Estragon	الهندباء البرية	طرخشقون
	Tamaris		الطرخون
		الطرفاء	الطرفاء

جدول بأسماء النباتات الصربية والصامية

جدول بأسماء النباتات الصربية والصامية والصلبية والأجزاء المستعملة طبيا - تابع

الاسم العربي	الاسم العامي التونسي	الاسم بالفرنسية	الاسم العلمي العالمي
نرجس	الزنباع	Pamplemousse	Citrus Maxima
العناب	عنّاب	Jujubier vulgaire	Zizyphus Vulgaris
عُود الشمس	عباد الشمس	Tournesol	Helianthus Annus
عدس	عدس	Lentilles	Lens Esculenta
العصف الجعدي - كفافطوس	شندقورة	Ivette musquée	Ajuga Iva
عرعر	عرعر شائع	Genévrier commun	Juniperus Communis
عرق الحلاوة	صابونة مخزنية	Saponaire	
عرق السوس	عود السوس	Réglisse	Ghycyrhiza Glabra
نعّاس	عطاس	Arnica	Arnica Montana
عليق دغلي	عليق	Ronce	Rubus Fruticosus
العنب الأحمر	الكرم	Raisin	Vitis Vinefera
عنب الذنب	العنب الجاني	Morelle Douce - amère	
العينون	زريقة	Globulaire	Globularia Vulgaris
الغار	الرند	Laurier	Laurus Nobilis
الغث	حشيشة البحر	Aigremoine	Agrimonia Eupatoria
الغراسيون	مروية	Marrube Blanc	Marrubium Vulgaris
القمحوليا	قرون اللوبياء الخضراء	Haricot vert	Phaseolus Vulgaris
التجل	فجل	Radis	Raphanus Sativus
فجل الجمال	فصيرة	Sisymbre	Sisymbrium officinale
فجل الخيل	الفجل الطويل	Raifort	Cochleria Armorica
الفاولة	توت الأرض - فريز	Fraisier	Fragaria Vesca
فستق الحلبي	فستق	Pistachier	Pistacia vera
فلفل أو فافو	فلفل أخضر كبير (حلو)	Poivron	Capsicum Annum
فلفل أسود	فلفل كحل	Poivre noir	Piper Nigrum
فلفل		Menthe poivrée	Mentha Piperita
		Cacahuette-Arachide	

صنوف بالاسماء النباتية العربية والطبية
والطبية والادوية المستعملة طبيا - تابع

الاسم العلمي العالمي	الاسم بالفرنسية	الاسم العامي التونسي	الاسم العربي
Soja Hispida	Soja		
Ruta Graveolens	Rue Fétide	فول مصري	فول مصري
Ecballium Elaterium	Momordique	سذاب مزروع	لبيجل
Urtica Urens	Ortie Brûlante		قنداء الحمار
Polygonum Aviculare	Renouée des Oiseaux	الحريق - الانجرة	لقراض
Casthemus Tinctorius	Carthame des teinturiers - Safran - Bâtard	بطباط	لقراضب
Cucurbita Pepo	Citrouille - Courge	الزعفران الكاذب	لقراض
Cinchona Succirubra	Cannelle	البقطين	لقراض
	Genêt à Balai	قرقة	قرقة - سليحة
Dyanthus	Oeillet	جنسنا	القرنفل
Caryophyllus		القرنفل	القرنفل
Jambosa	Clou de giroflée	عود القرنفل	قرنفل (عود)
Caryophyllus			
Salvia Officinalis	Sauge	مريمية	لقصعين
Avena Satira	Avoine	الشوفان	لقصينة
Teucrium Scorodonia	Germandrée	جعدة	لقطابة
Arbutus Uredo	Arbousier	لنج - بوجبية حمراء	لقطاب
	Psyllium		القطلون
	Pouliot - Gammam	قمام	لقمام
Triticum Vulgare	Blé	قمح - حنطة	لقمحة
Cynara Scolymus	Artichaut	أرضي شوكي	القندرية
Brassica Oleracea	Chou-fleur	بروكلي	لقنيق
Erythraea Centaurium	Petite centauree	قنطريون	قنطريون
Coffea Arabica	Café Vert	البن	القهوة
	Camphre	كافور	كافور
Diospyros Kaki	Kaki	كريمة	ككي
Eucalyptus Globulus	Eucalyptus	كالنوس	الكالينوس
Campanula Trachelium	Câprier	نبار	نكب

جدول بأسماء النباتات الصربية والمامية



جدول بأسماء النباتات الصربية والمامية
والصلمية والأجزاء المستعملة طبيا - تاريخ

الاسم العربي	الاسم العامي التونسي	الاسم بالفرنسية	الاسم العلمي العالمي
الكثبان	بذر الكتان	Lin	Linum Usitatissimum
الكراث	كراث مزروع	Poireau	Allium Sativum
الكراث البري	الكراث البري	Ail Rosé	Allium Roseum
الكرز	حب الملوك	Cerise	Prunus Cerasuri
كرفس	كلافس - كرافس	Céleri	Apium Graveolens
الكروم	العنب الأحمر	Raisin	Vitis Vinifera
الكرفس	الملفوف	Chou	Brassica Oleracea
كروية	كروية	Carvi	Carum Carvi
كروية	تابل	Coriandre	Coriandrum Sativum
الكشمش الأسود	الريباس - كاسر الحجر	Cassis	Pirus Communis
الكشمش	إجاص - انزاص	Poirier	Cuminum Cyminum
الكمون	كمون	Cumin	Equisetum Arvense
كبت الخقول	ذيل الحصان - ذنب الفرس	Prêle des Champs - Equisette	Pimpinelle Saxifrage
كسر الراعي	جراب الراعي	Bourse à Pasteur	Convolvulus Arvensis
الأميون الأبيض	عليق	Lamier Blanc	Borago Officinalis
لياب الخقول	بو خريش	Liseron des Champs	Plantago Lanceolata
لسان الثور	ايتم - لسان العلوش	Bourrache	Fraxinus Excelsior
لسان الحمل	لسان العصفور	Plantain	Brassica Napus
لسان العصفور	لفت	Frêne	Phaseolus Vulgaris
لفت	لوبياء	Navet	Ammandier
المديونة	لوز	Haricot Vert	Citrus Limonium
المدري	الليمون الحامض	Citronnier	Origan
المدري الحامض	البري	Origan - Marjolaine	Origanum Vulgare
المدري الحامض	مردوش بري	Origan - Marjolaine	Marjorana
المدري الحامض	مردوش بري	Origan - Marjolaine	Salvia Officinalis
المدري الحامض	مردوش بري	Origan - Marjolaine	Salvia Officinalis



جدول باسماء النباتات الطبية والصامية
والصامية والأجزاء المستعملة في الطب

الاسم العربي	الاسم العامي التونسي	الاسم بالفرنسية	الاسم العلمي العالمي
المستدرة		Pollgala	Polygala Amara
المشيش	مشيش	Abricot	Pistacia Lentiscus
المصطكى - مصطكا	الذرو	Chou	Brassica Oleracea
الملفوق - كرنب	كرنب	Ulmaire -	Spirea Ulmaria
ملكة المروج	إكليل بوقيسي	Reine des Prés	Corechorus Olinopus
الملوخية	الملوخية	Corète	
المنسية	رمان الأنهار - حشيشة القلب	Millepertuis	
ناردين مخزني	حشيشة الهر	Valériane	Valeriana Officinalis
الناعمة المخزنية		Sauge	Salva Officinalis
النجيل - عكرش	نجم	Chiendent	Agropyrum Repens
النسرين	ورد السياج	Eglantier	Rosa Canica
النعناع	الفليو	Menthe Poivrée	Mentha Piperita
النعنع	نعناع	Menthe Verte	Mentha Viridis
نفل الماء		Manyante Trifle	Menyanthus Trifoliota
الهدال	الدبق	Gui	Viscum Album
الهليون	هليون	Asperge	Asparagus Affricrialis
الهندباء البرية	شيكوريه	Chicorée Sauvage	Cichorium Inthybus
الوج	عرق أكرا	Acore	Acorus Calamus
الورد الأحمر	الورد	Rose Rouge	Rosa Gallica
ورد السياج	النسرين	Eglantier	Rosa Canina
الوزال	وزال	Ajonc	Sarothamnus
اليازول	يازول	Ail à toupet	Scoparius
اليقطين	قرع	Courge	Muscari Camosum
			Cucurbita Pepo

مهراس المستويات

La Sage Règle Sanitaire	5	حكمة الصدية الخالدة
Introduction	7	المقدمة
Demonstration	9	الشرح
Quelques Termes Que Vous Devez Connaître	11	معرفة الطرق المختلفة في كيفية انتظار العلاج

قسم الأمراض المختلفة

1 - Les Maux De Tête	17	أ - فصل في علاج آلام الرأس
1 - Maux de Tête suite au Froid	19	1 - آلام الرأس الناتجة عن الإصابة بالبرد
2 - Maux de Tête suite à la Nervosité	20	2 - آلام الرأس الناتجة عن التوتر العصبي
3 - Maux de Tête suite à une Indigestion	21	3 - آلام الرأس الناتجة عن سوء الهضم
4 - Maux de Tête suite aux Troubles du Foie	21	4 - آلام الرأس الناتجة عن اختلال وظائف الكبد
5 - Les Céphalées	22	5 - صداع الرأس
6 - Les Migraines	23	6 - آلام الشقيقة
2 - Les Maladies Du Cerveau	32	ب - فصل في علاج أمراض الدماغ
1 - L'Épilepsie	32	1 - الصرع أو داء النقطه
2 - La Faiblesse de la Mémoire	34	2 - ضعف الذاكرة
3 - L'Infirmité Motrice Cérébrale	36	3 - الشلل الدماغى
4 - L'Apoplexie	40	4 - السكتة الدماغية
5 - La Méningite Cérébrale	41	5 - التهاب السحايا والغلاف الدماغى
6 - Les Vertiges	42	6 - الإغماء أو الدوار

كتاب المجربات بالعلاج النباتي

1 - Les Maladies Des Yeux

- 1 - La Conjonctivité
- 2 - Fortifier la Vue
- 3 - Contre le Cristallin
- 4 - Pour l'Infection des Yeux
- 5 - L'Exophtalmie
- 6 - La Blépharite
- 7 - La Blépharoconjonctivité
- 8 - La Rougeur de L'Œil
- 9 - Le Trachome
- 4 - Les Maladies Du Nez

- 1 - La Sinusite
- 2 - L'Epistaxis
- 3 - Le Rhume
- 5 - Les Maladies Des Oreilles
- 1 - Les Maux des Oreilles
- 2 - Bourdonnement de L'Oreille
- 3 - L'Inflammation de L'Oreille
[Otite]
- 4 - Les Ecoulements Purulents de
L'Oreille
- 5 - Les Affections Auriculaires
- 6 - L'Oreille Sourde
- 7 - Percement du Lobe de
L'Oreille

3 - فصل في علاج امراض

- 44
- 44
- 46
- 47
- 48
- 49
- 50
- 52
- 52
- 53

4 - فصل في علاج امراض

- 55
- 57
- 59

5 - فصل في علاج امراض

- 62
- 63
- 65
- 66
- 67
- 68
- 70

6 - Les Maladies De La Bouche

1 - Les Aphtes

2 - L'Ulcère de la Bouche

3 - L'Halitose (La Mauvaise Haleine)

4 - La Fissure des Lèvres

5 - Soins d'une Bouche Pourrie

7 - Les Maladies De La Gencive

1 - La Gingivite

2 - Les Gencives Gonflées

3 - Les Ulcères des Gencives

8 - Les Maladies De La Langue

1 - La Glossite

2 - La Glossoplégie (La Paralysie de la Langue)

9 - Les Maladies Des Dents

1 - Les Soins des Dents

2 - Pour les Dents Jaunes

3 - Les Maux des Dents

10 - Les Maux Du Cou

1 - Les Maux du Cou

2 - Raideur de la Nuque

11 - Les Maladies De La Gorge

1 - L'Angine

70

70

73

74

78

79

81

81

83

84

86

86

88

89

89

90

91

93

93

95

96

96

فصل في علاج أمراض الفم

1 - التهاب الفم

2 - قروح الفم

3 - البخر (رائحة الفم الكريهة)

4 - تشقق الشفتين

5 - تغفن الفم

فصل في علاج أمراض

اللثة

1 - التهاب اللثة

2 - انتفاخ اللثة

3 - تقرح اللثة

فصل في علاج أمراض

اللسان

1 - التهاب اللسان

2 - شلل اللسان

فصل في علاج أمراض

الأسنان

1 - صحة الأسنان

2 - لإزالة اصفرار الأسنان

3 - لإزالة آلام الأسنان

فصل في علاج آلام

الرقبة

1 - آلام الرقبة

2 - صلب الرقبة

فصل في علاج أمراض

الحنجرة

1 - التهاب اللوزتين

كتاب المجربات بالعلاج النبوي

2 - La Diphtérie	101
3 - La Laryngite	103
4 - La Pharyngite	105
5 - L'Enrouement	107
11 - Les Maladies Pectorales	112
1 - La Grippe	112
2 - La Bronchectasie	115
3 - La Trachéite	117
4 - La Pneumonie	119
5 - La Tuberculose	122
6 - L'Emphysème Pulmonaire	124
7 - Les Bronchites	125
8 - La Pleurésie	127
9 - La Congestion Pulmonaire	129
10 - La Toux	130
11 - La Toux Sèche	133
12 - La Toux Productive	135
13 - La Coqueluche	137
14 - L'Asthme	139
15 - L'Expectoration	141
10 - La Cardio-Pathologie	145
1 - Les Troubles du Cœur	145
2 - La Cardiopathie	147
3 - L'Arthmie	149
4 - L'Artériosclérose	151
5 - L'Hypertension Artérielle	153

2 - مرض الخناق
3 - التهاب الحنجرة
4 - التهاب البلعوم
5 - علاج البحة (البجوحة)
12 - فصل في علاج الأمراض

القصبة

1 - النزلة الشعبية
2 - توسع القصبة
3 - التهاب قصبة التنفس
4 - التهاب الرئة [أو ذات الرئة]
5 - السل الرئوي
6 - الانتفاخ الرئوي
7 - النزلة الرئوية
8 - داء الجنب
9 - احتقان الرئة
10 - سعال
11 - السعال الجاف
12 - السعال المقتنع
13 - السعال الديكي [وعواشة]
14 - الربو

15 - إخراج البلغم
13 - فصل في علاج أمراض القلب

1 - اضطرابات القلب
2 - اعتلال عضلة القلب
3 - اضطراب دقات القلب [اللانظام]
4 - تصلب الشرايين
5 - ارتفاع ضغط الدم

- 6 - L'Hypotension
7 - La Perturbation de L'Appareil

160

162

Circulatoire

- 8 - Le Dépuratif

164

- 9 - L'Anémie

166

- 10 - L'Hémorragie

169

- 11 - L'Infarctus

170

- 14 - Le Sang

172

- 15 - Les Maladies Des Glandes

177

- 1 - Inflammation des Glandes

177

- 2 - Les Troubles des Glandes

178

- 3 - Le Gonflement des Glandes

179

- 4 - Fonctionnement de la Glande

179

Thyroïde

- 16 - Les Maux D'Estomac

187

- 1- les Maux d'Estomac

187

- 2 - La Digestion Difficile

189

- 3 - Le Gastropasme

192

- 4 - Les Coliques de l'Estomac

194

- 5 - La Paresse de l'Estomac

196

- 6 - L'Ulcère Gastrique

198

- 7 - L'Hyperacidité

205

- 8 - Le Vomissement

207

- 17 - Les Affections Du Foie

- 1 - Le Déséquilibre des Fonctions
du Foie

209

الضغط في ضغط الدم

اضطراب جهاز الدوران الدموي

1- ضغط الدم

2- فقر الدم

10- التليف

11- الحثلية الدموية (النوبة القلبية)

14- فصل الدم

15- فصل في علاج الجهاز

اللمفاوي

1- التهاب الغدد

2- اضطراب الغدد

3- تضخم الغدد

4- عمل الغدة الدرقية

16- فصل في علاج آلام

المعدة

1- آلام المعدة

2- عسر هضم الهضم

3- تشنج المعدة

4- بغض المعدة

5- كسل المعدة

6- القرحة المعدية

7- فرط الحسوضة

8- علاج القيء (التقيؤ)

17- فصل في علاج امراض

الكبد

1- العمل في وظائف الكبد

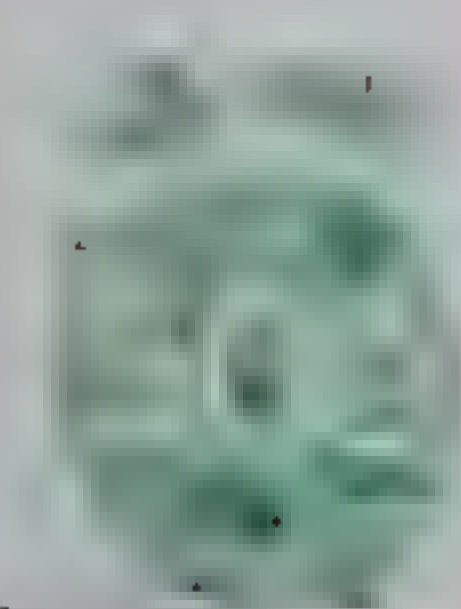
كتاب المجربات بالطب النبوي



2- La Congestion du Foie	211
3- Les Stimulants du Foie	212
4- Les Affections De La Vésicule Biliaire	213
1- Les Soins de la Vésicule Biliaire	213
2- Les Calculs ou Lithiases Biliaires	215
3- La Jaunisse ou l'Ictère	218
4- Les Affections De La Rate	225
1- Congestion de la Rate	226
2- Stimulation et Purification de la Rate	227
3- Les Douleurs Des Intestins	228
1- Les Spasmes Intestinaux	228
2- La Colique Intestinale	230
3- Les Entérites	231
4- La Paresse des Intestins	233
5- L'Entérocolite	235
6- Les Fermentations Intestinales	236
7- Les Gaz Intestinaux	237
8- L'Ascite	239
9- Les Vers Intestinaux	246
10- La Constipation	248
11- La Colon	256
12- Les Diarrhées	263
13- L'Anorexie	265

2- احتقان الكبد
3- تنشيط الكبد
18- فصل في علاج الكيس المراري
1- علاج أمراض المرارة
2- إخراج الحصى أو الرمل من المرارة
3- اليرقان (بوصفير)
19- فصل في علاج أمراض الطحال
1- احتقان الطحال
2- تنشيط وتنظيف الطحال
20- فصل في علاج آلام الأمعاء
1- تشنج في الأمعاء
2- المغص المعوي
3- التهاب الأمعاء
4- كسل الأمعاء
5- التهاب المعوي
6- التخثر في الأمعاء
7- غازات الأمعاء
8- الحَبْن (ورم البطن)
9- الديدان المعوية
10- علاج الإمساك (القبض)
11- القولون
12- الإسهال
13- فقد شهية الأكل

14 - La Dysentérie	267	14 - علاج الزحار
15 - Les Hémorroïdes	269	15 - علاج البواسير
16 - Les Aections de L'Anus	277	16 - أمراض الشرج
21 - L'Appareil Urinaire Et Les Affections Néphrétiques	279	21 - فصل في علاج الجهاز البولي وأمراض الكلى
1 - La Rétention D'Urine	282	1 - احتباس البول
2 - L'Enurésie	284	2 - سلس البول
3 - La Protéinurie	285	3 - علاج البول الزلالي
4 - La Cystite	287	4 - التهاب المثانة
5 - Les Lithiases ou les Calculs Urinaires	289	5 - الحصاة والرمال في مجرى البول
6 - La Néphrite Aiguë	295	6 - التهاب الكلى الحاد
7 - Les Coliques Néphrétiques	297	7 - المغص الكلوي
8 - Les Affections de la Prostate	299	8 - أمراض الموثة
22 - Les Douleurs Dorsales Et Rhumatismales	301	22 - فصل في علاج آلام الظهر والروماتيزم
1 - La Dorsalgie	301	1 - آلام الظهر
2 - L'Hernie Discale	303	2 - الفتق القطني (فتق متعلق بالقرص)
3 - Les Rhumatismes	308	3 - الروماتيزم - الرثية - البرد
4 - La Goutte	314	4 - النقرس - داء الملوك
5 - Le Nerf Sciatique	316	5 - علاج عرق النسا
23 - Les Maladies Des Nerfs	323	23 - فصل في علاج أمراض الأعصاب
1 - Les Douleurs des Nerfs	324	1 - ألم الأعصاب
2 - La Nervosité (ou Stress)	325	2 - توتر الأعصاب
3 - La Faiblesse Des Nerfs	327	3 - علاج ضعف الأعصاب
24 - Les Maladies Des Articulations Et Des Muscles	329	24 - فصل في علاج المفاصل والمصلات
1 - La Myalgie	329	1 - الألم العضلي



2 - L'Arthropathie	331
3 - L'Entorse	332
25 - Les Maladies De La Jambe Et Du Pied	335
1 - Les Varices	335
2 - Les Pieds Enflés	337
3 - Les Fissures du Talon	339
4 - Les Cors et les Durillons	340
26 - Frigidité Et Impotence	342
1 - La Frigidité	342
2 - L'Excitation Aphrodisiaque	344
3 - Les Défaillances Sexuelles	345
4 - Recettes Spermatopoiétiques	347
27 - Le Diabète	349
28 - Le Hoquet	351
29 - Le Zona (Herpès Zoster)	353
30 - La Fièvre	356
31 - La Rougeole	359
32 - L'Hydropisie	361
33 - L'Allergie Nasale	368
34 - Les Blessures	370
35 - Les Brûlures	371
36 - Les Contusions	373
37 - Les Piqures Des Insectes	374
38 - Traitement Sudorifique	377
39 - L'Évaporation	378
40 - L'Anesthésie	382

2 - وجع المفاصل
3 - التواء المفاصل
25 - فصل في علاج أمراض الساق والقدم
1 - دوالي الساقين
2 - انتفاخ القدمين
3 - تشقق القدم
4 - عين حوتة - مسمار الرجل
26 - فصل في علاج الضعف الجنسي
1 - البرودة الجنسية
2 - المهيجات الجنسية
3 - الضعف الجنسي
4 - لإدرار المنى
27 - مرض السكري
28 - الفواق
29 - الزونا (زئار النار)
30 - الحمى
31 - الحصبة
32 - الاستسقاء
33 - حساسية الوجه والأنف
34 - الجروح
35 - الصروق
36 - الكدمات
37 - حقنة الحشرات
38 - علاج مصرق
39 - فصل في إخراج الصرق
40 - البصاق

41 - L'Obésité	384	41 - السمنة
42 - L'Insomnie	391	42 - الأرق -اضطراب النوم
43 - Les Cauchemars	394	43 - الألام المزعجة (الكوابيس)
44 - L'Angoisse - L'Anxiété	395	44 - الاكتئاب
45 - La Fatigue	398	45 - التعب
46 - La Convalescence	400	46 - النقاهة
47 - Les Stimulants	401	47 - المنبهات
48 - Les Activants	403	48 - المنشطات
49 - Les Stérilisateurs	405	49 - المصقمات
50 - Pour Cesser De Fumer	407	50 - التدخين

قسم الأمراض الجلدية

51 - La Peau Sensible	411	51 - الجلد الرقيق
52 - La Peau Sèche	412	52 - الجلد الجاف
53 - La Peau Rugueuse	414	53 - الجلد الأعرش
54 - La Peau Grasse	415	54 - الجلدة الدهنية
55 - La Peau Filasque	417	55 - الجلد المرخي
56 - La Seborrhée	418	56 - التزيت الجلدي
57 - Les Taches Rouges (Erythèmes)	420	57 - احمرار الجلد - البقع الحمراء
58 - Les Brûlures De Soleil (Erythèmes Solaires)	422	58 - حروق الشمس
59 - L'Acné	424	59 - حب الشباب
60 - Ephélide, Lentigo, Comedon Et Tatouage	427	60 - فصل في الكلف، النمش والحبوب السوداء والوشم
1 - L'Ephélide (Taches De Rousseur)	427	1 - النمش
2 - Le Lentigo (Petite Tache Cutanée)	427	2 - الكلف

3- Le Comédon	431
4- Le Tatouage	432
61 - Le Prurit (La Démangeaison)	435
62 - l'Eczéma	437
63 - La Verrue	440
64 - L'Abcès	442
65 - Les Furoncles	444
66 - Le Panaris	448

3 - الزؤان الأسود
4 - الوشم
61 - الحكّة
62 - الحزاز (الأكزيما - القوباء)
63 - الثؤلول
64 - الخراج
65 - القروح أو الدمّل
66 - الداحوس

قسم الدليل الصحي للنساء

67 - La Beauté Naturelle	453
68 - La Beauté Des Cheveux	455
1 - La Chute des Cheveux	455
2 - Les Pellicules	458
3 - Les Cheveux Gras	459
4 - Les Cheveux Secs	461
5 - Les Cheveux Ternes	462
6 - Les Cheveux Cassants	464
7 - Repousser les cheveux	464
69 - Les Maladies Des Seins	466
1 - La Mammite	466
2 - La Fissure des Mamelons	467
3 - La Sécrétion du Lait	468
4 - Le Cancer du Sein	469
70 - La Menstruation	470
1 - Les Troubles des Règles	470
2 - L'Absence des Règles	472
3 - Les Règles Insusantes	473

67 - تجميل طبيعي
68 - العناية بالشعر
1 - علاج تساقط الشعر
2 - علاج لإزالة قشرة الرأس
3 - العناية بالشعر الدهني
4 - العناية بالشعر الجاف
5 - العناية بالشعر الذابل
6 - علاج الشعر المقطوع
7 - علاج لإنبات الشعر
69 - أمراض الثدي
1 - التهاب الثدي
2 - تشقق حلمة الثدي
3 - إدرار الحليب
4 - سرطان الثدي
70 - أمراض الحيض
1 - علاج اضطراب الحيض
2 - علاج غياب الطمث
3 - علاج قصور الطمث

4 - Les Règles Douloureuses	475	4 - علاج الحيض المؤلم
5 - Les Règles Trop Abondantes	476	5 - علاج الحيض الغزير
71 - La Ménopause	478	71 - سن اليأس
Tableaux Des Noms Des Plantes	483	جدول بأسماء النباتات الصربية
Table Des Matières	493	والصامية والصلمية فهرس المحتويات



كتاب المجربات بالعلاج النباتي

Ce livre propose 900 remèdes à base végétale utilisés pour les traitements médicaux prescrits par la totalité des savants, des végétalistes et des spécialistes en la matière.

Son but se veut le traitement direct de tous les organes du corps humain, de la tête au talon, les remèdes végétaux correspondants ainsi que la méthode de leur application. Il s'occupe aussi des maladies féminines et dermatologiques et quelques règles de l'esthétique naturelle.

Ces remèdes conviennent même aux non spécialistes en médecine et en pharmacie, à condition qu'ils respectent intégralement les règles d'administration telles qu'elles sont décrites dans cet ouvrage.

Les plantes utilisées sont inscrites par leurs noms scientifiques, en arabe littéraire, en arabe parlé et en français, afin de donner le maximum de connaissance végétale au lecteur.

Enfin, ce livre doit être lu convenablement.

l'auteur

يحتوي هذا الكتاب على 900 وصفة علاجية نباتية مستعملة للاستطباب بها حديثاً قد دونها جل العلماء النباتيين، وأهل الاختصاص في المجال النباتي.

ويختص بالعلاج المباشر لجميع أعضاء الجسم من الرأس إلى القدم، والوصفات المناسبة بالنباتات الطبية وكيفية استعمالها. ويتوي كذلك على خصائص أمراض النساء، وعلاج الأمراض الجلدية، وبعض الوصفات للتجميل الطبيعي.

وهذه الوصفات العلاجية تناسب من هو غير متخصص في ميدان الطب والصيدلة، وذلك إذا احترم القاعدة التطبيقية في استعمال العلاج حسب الوصفة المدونة في الكتاب.

وقد ذكرت النباتات بإسمها العربي والعامي والفرنسي والعلمي، وذلك تيسيراً للقارئ الكريم في تزويده بالمعرفة النباتية.

وختاماً يجب قراءة هذا الكتاب قراءة جيدة.

المؤلف

ISBN 9953-78-118-4



9 789953 781181

دار الحديث

